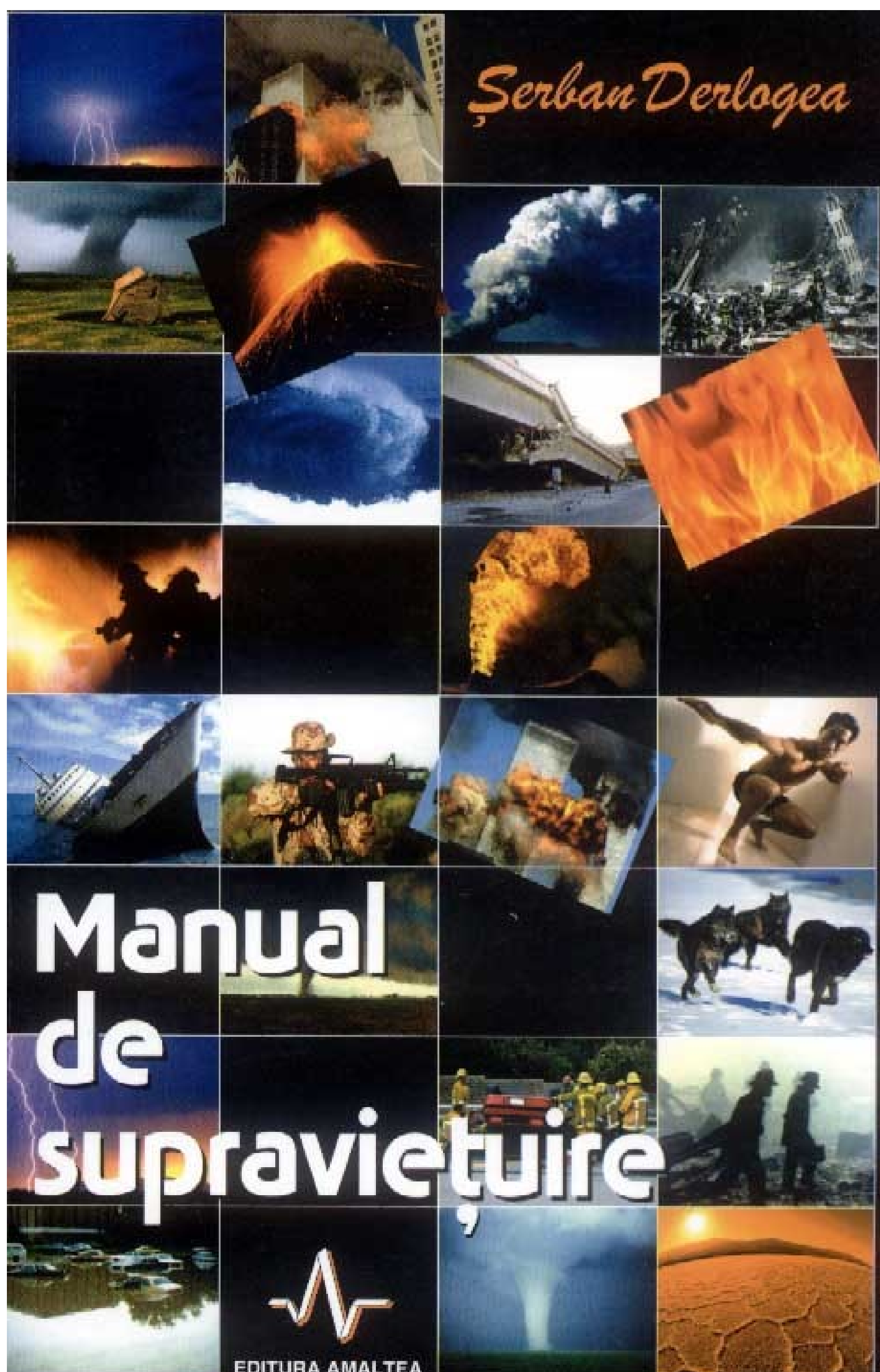


Despre carte:

In sfârşit, a apărut şi cartea de care aveai nevoie! Lumea în care trăim e plină de pericole: incendii, inundații, cutremure, automobile care dau buzna, trenuri care deraiază sau se ciocnesc, nave care se scufundă, avioane care se prăbuşesc. Cum poți scăpa de, din ele ? Urmând sfaturile din această carte!

Ea îți arată ce trebuie să faci ca să ***supraviețuieşti.*** *Adică, să scapi din (aproape) orice fel de accident sau dezastru imaginabil în care te amenință* ***moartea iminentă.*** *Dar şi să viețuieşti în siguranță, responsabil, în mod demn. După ce ai citit această carte, nu vei mai fi acelaşi om: vei avea o altă pregătire mintală. Un om pregătit face cât doi! Tehnicile de supraviețuire sunt foarte variate. Ele depind de specificul situației, dar şi de atitudinea, cultura, mentalitatea, posibilitățile (mintale, fizice, materiale), pregătirea celui surprins de criză, accident. Există diverse metode de supraviețuire, pentru*

orice fel de oameni. Poți să te salvezi, poți trăi sau muri fie cu capul sus, fie rușinos. ***Manualul*** *dă sfaturi și pentru situații deosebite, care nu pot apărea la noi în țară; dar acum lumea circulă cu ușurință pe tot globul și nu știi unde te va surprinde ceasul rău...*

Despre autor:

Şerban Derlogea *a lucrat ca inginer mecanic până la pensionare. Este instructor onorific de arte marțiale: Aikido și Taijiquan; a drumețit în țară și a călătorit pe 3 continente. A scris cărți de inginerie și de sport. In prezent Şerban Derlogea încearcă să transmită - mai ales tineretului - experiența de viață pe care a acumulat-o. El caută soluții neconvenționale - cum ar fi educația fizică - la problemele sociale omniprezente. Adeseori spune lucruri neplăcute și dezvăluie informații ascunse.*

Ideile care îl călăuzesc: ***Mens sana in corpore sano. Nu te baza pe alții! Privește, învață, fă și taci! După ce te ajuți pe tine, ajută-ți aproapele! Dacă nu faci ceva azi, mâine (îți) va fi mai rău. Nu contează ce poate face România pentru tine, ci ce poți face tu pentru ea.***

CUPRINS

PREFAȚĂ

1. PENTRU A SUPRAVIEȚUI - GÂNDEȘTE!
1.1. Cauzele accidentelor.
1.2. Ce te faci?
1.3. Gândește și înfăptuiește
1.4. Folosește Manualul - „cu cap".

2. REGULI GENERALE
2.1. Cum se supraviețuiește?.
2.2. Pregătirea unei călătorii
2.3. Echipamentul pentru călătorie
2.4. Pregătirea supraviețuirii
2.5. În caz de accident.
2.6. Prioritățile.
2.7. Învață din experiență

3. PREA SINGUR.
3.1. Efectele singurătății
3.2. Primul ajutor - pentru tine (vezi și #19).
3.3. Cum ceri ajutor?.
3.4. Cum semnalizezi?
3.5. Ce semnal transmiți?
3.6. Caută ajutoare
3.7. Răspunde oricărei cereri de ajutor.
3.8. Îngropat de viu (vezi #6.5 și #14.5).
3.9. Greutățile mari.

4. PREA MULȚI
4.1. Ești oare în primejdie?.
4.2. Pregătește-te.
4.3. Cum previi.
4.4. Cum poți scăpa
4.5. Cine te atacă?.
4.6. Dacă te leagă
4.7. Animalele.
4.8. Insectele.

5. SETEA.
5.1. Ce să NU bei.,
5.2. Cum alungi setea?

5.3. Cum gospodăreşti apa?
5.4. Cum faci rost de apă?
5.5. Curăţă apa

6. ÎN APĂ.
6.1. Înainte de a ajunge în apă
6.2. Dacă NU ştii să înoţi
6.3. Pericole la ŢĂRM şi pe mare.
6.4. Pericole într-un râu.
6.5. Apa din subteran (vezi #3.8 şi #14.5).
6.6. Înotul pentru supravieţuire.
6.7. Cum umfli hainele?
6.8. Salvarea dintr-un naufragiu
6.9. Cum salvezi pe cineva de la înec
6.10. Traversarea unui râu prin vad.

7. FRIGUL.
7.1. Mişcă-te în continuu.
7.2. Îmbracă-te cât mai gros
7.3. Adăposteşte-te
7.4. Fă un foc.
7.5. O sobă.

8. INCENDIUL.
8.1. Incendiul dintr-o clădire.
8.2. Cum poţi stinge un foc .
8.3. S-au aprins hainele
8.4. Deplasarea prin fum
8.5. Pădurea în flăcări
8.6. Autovehiculul a luat foc.
8.7. Incendiul din avion.
8.8. Trăsnetul.

9. ÎN BEZNĂ.
9.1. Lumina a dispărut pe neaşteptate
9.2. Pentru orientare foloseşte toate simţurile.
9.3. Ce faci în întuneric
9.4. Circulaţia rutieră pe timp de noapte

10. ORBITOR.
10.1. Cum te aperi de o lumină orbitoare neaşteptată.
10.2. Ce faci dacă ştii că vei fi orbit.

11. PREA REPEDE
11.1. Ca pieton
11.2. Într-un autovehicul.
11.3. După un accident de circulaţie.
11.4. Pe motocicletă
11.5. În tren.
11.6. În avion
11.7. În lift.

12. TABĂRA
12.1. Nu pierde timpul (vezi şi #7).
12.2. Încropeşte un adăpost.
12.3. Organizarea
12.4. Igiena.
12.5. Unelte.
12.6. Mobilierul
12.7. Obiecte de origine animală

12.8. Funii şi frânghii
12.9. Nodurile.

13. LA DRUM
13.1. Când părăseşti epava sau locul accidentului?
13.2. Pregătirea călătoriei.
13.3. Mijloace de transport.
13.4. Orientarea în teren.
13.5. Puțină meteorologie.
13.6. Mersul pe jos
13.7. Traversarea râurilor
13.8. Călătoria pe apă
13.9. Cu un autovehicul

14. ÎN SUS
14.1. Înainte de a te cățăra
14.2. Cum ajungi mai sus?
14.3. Ajută-te la cățărare cu
14.4. Urcă-te
14.5. În subteran (vezi #3.8, #6.5 şi #9)

15. ÎN JOS
15.1. Cum cobori
15.2. Cum sari.
15.3. Cum ajuți
15.4. Când stai PE LOC şi nu cobori?

16. FOAMEA.
16.1. Mănâncă ceea ce găseşti (vezi #16.7)
16.2. Hrana vegetală.
16.3. Hrana animală
16.4. Pescuitul.
16.5. Cum găteşti
16.6. Păstrarea alimentelor
16.7. Unde găseşti hrana (vezi şi #13.6).

17. CALAMITĂȚILE NATURALE
17.1. Inundația
17.2. Valul uriaş (Tsunami)
17.3. Uraganul.
17.4. Tornada
17.5. Cutremurul.
17.6. Erupția vulcanică.

18. RĂZBOIUL
18.1. Războiul atomic.
18.2. Războiul biologic.
18.3. Războiul chimic.
18.4. Muniția neexplodată

19. PRIMUL AJUTOR
19.1. Principii generale
19.2. Şocul psihologic
19.3. Urgențele : hemoragii, plăgi, răni
19.4. Oprirea respirației sau a inimii
19.5. Fracturi, luxații, entorse
19.6. Accidente produse de căldură, electricitate, chimicale.
19.7. Accidente produse de violență
19.8. Accidente la ochi
19.9. Accidente produse de frig.

19.10. Accidente de călătorie.
19.11. Accidente produse de foame.
19.12. Pericolele înălțimii
19.13. Boli infecțioase.
19.14. Transportul accidentaților.
19.15. Dă-i mortului o ultimă şansă.

20. ÎNCHEIERE
20.1. Întrebări de autocontrol.
20.2. Folclorul despre Supraviețuire
20.3. Şcolarizarea pentru Supraviețuire.
20.4. INFORMAREA CETĂȚENILOR .
20.5. Index alfabetic

PREFAȚA

Lumea în care trăim e plină de pericole. Cum poți scăpa din ele? Urmând sfaturile din această carte!

Ea îți arată ce trebuie să faci ca *să supraviețuieşti.* Adică, să scapi din (aproape) orice fel de accident sau dezastru imaginabil în care te amenință *moartea*. Dar şi să *viețuieşti* în siguranță, responsabil şi în mod civilizat.

După ce ai citit această carte, nu vei mai fi acelaşi om: vei avea o altă pregătire mintală. Vei şti cum să scapi de pericolul imediat. Vei şti cum să rezişti până sosesc ajutoare. Vei şti cum să supraviețuieşti. Un om pregătit face cât doi!

Oamenii chibzuiți ştiu că trebuie să se pregătească pentru orice eventualitate şi, pe cât pot, îşi iau măsuri corespunzătoare. E evident că *un gram de prevedere face mai mult decât tone de reparații.* Incendiile, inundațiile, cutremurele, automobilele care dau buzna, trenurile care deraiază sau se ciocnesc, navele care se scufundă, avioanele care se prăbuşesc - toate distrug fără să aleagă şi fără să anunțe. Uraganul, ruperea de nori, viscolul, soarele dogoritor lovesc pe oricine, fără nici o discriminare. Totuşi, sunt foarte numeroşi cei care îşi închipuie că nu o să li se întâmple un accident tocmai *lor,* deşi astfel de situații neaşteptate, îngrozitoare, apar mereu, peste tot. Şi ele fac zeci, sute, mii de victime printre oamenii obişnuiți, care, în toată viața lor, nu au avut decât un singur coşmar - ultimul.

Când eşti pierdut în ceața de pe munte sau te târăşti înnebunit de sete în deşert, ori când rătăceşti înghețat până în măduva oaselor într-un pustiu de gheață, sau te atacă un derbedeu pe o alee întunecată, iluzia ta că aşa ceva nu ți se poate întâmpla tocmai ție nu te mai ajută cu nimic. Iată că acest *imposibil* îl trăieşti! În casă, aproape de casă - sau la capătul pământului. *Ce te faci?*

Tehnicile de supraviețuire sunt foarte variate. Ele depind de specificul situației, dar şi de atitudinea, cultura, mentalitatea, posibilitățile (mintale, fizice, materiale) şi pregătirea celui surprins de accident. Auzi poveşti contradictorii spuse de supraviețuitori care au scăpat din acelaşi pericol - deşi au acționat în moduri cu totul diferite; unii chiar se salvează fără să facă ceva conştient. Unii oameni vor să trăiască - alții nu! Deşi viața e o minune care nu se mai repetă. Medicii se mira că unii oameni supraviețuiesc în situații din care normal, ştiințific, trebuiau să moară. Explicația este una singură: aceşti oameni nu s-au lăsat înfrânți de evenimente, ei au avut *voința* să trăiască, să gândească, să lupte pentru a scăpa.

Viețuitoarele moştenesc ereditar instinctul luptei pentru supraviețuire. În lumea animalelor mari sau mici găsim nenumărate exemple din cele mai variate: ca să scape, unele se zbat şi luptă, fug, înoată, ucid în jurul lor, se înmulțesc extraordinar, altele fac pe mortul, lansează mirosuri respingătoare, mimează o înfățișare fioroasă ş.a.m.d. *Se adaptează la mediu.* Mulți oameni fac la fel ca animalele: unii supraviețuiesc călcând peste cadavre, alții ascunzându-se în grămada de fecale. Unii fac mulți copii (ca să-şi salveze familia), alții suprimă gurile de prisos. *Cate bordeie - atâtea obiceie.* Unii emigrează, fug, fură, cerşesc milă, ajutor, hrană, bani, alții stau şi luptă, se salvează singuri din necaz. Sau, aflăm că pentru a supraviețui în trecutul recent, unii au devenit informatori la Securitate, în timp ce alți oameni s-au refugiat în munți, să lupte cu arma în mână contra ciumei roşii. Există metode de supraviețuire pentru orice fel de om. Te poți salva şi poți trăi sau muri - fie cu capul sus, fie ruşinos. Problema supraviețuirii se împleteşte şi cu enigma existențială a vieții şi a morții, a rostului fiecăruia pe pământ. Preocuparea *conştientă* în acest sens ne apropie de Dumnezeu.

Ca să răzbeşti într-o situație disperată n-ai nevoie nici de reflexele unui boxer, nici de muşchii unui halterofil, nici de mintea unui laureat al premiului Nobel. De ceva însă tot ai nevoie: *voința* de a scăpa şi *ştiința* ce să faci ca să scapi. În *Manual* sunt tratate amândouă.

Nu e *nimic nou sub soare:* n-am inventat eu roata, nici supraviețuirea. Conținutul acestei cărți

se bazează pe experienţa multor supravieţuitori, pe unele cărţi şi site-uri din Internet, dar şi pe poveştile multor tovarăşi de drumeţie. *Non nova - sed nove* (Nimic nou, dar altfel spus). Le mulţumesc şi pe această cale tuturor celor care m-au ajutat direct, indirect, cu voie, fără să ştie - să scriu acest ghid. *O faptă cu adevărat bună nu e făcută cu premeditare, pentru o răsplată.* În carte sunt date sfaturi şi pentru situaţii deosebite, care nu pot apărea la noi în ţară; dar acum lumea circulă cu uşurinţă pe tot globul şi nu se ştie unde te surprinde ceasul rău. Chiar dacă apariţia telefoanelor mobile a schimbat radical în bine problema salvării accidentaţilor izolaţi, metodele de supravieţuire tradiţionale, arhaice sunt încă bune şi acum, cu toată „globalizarea" comunicaţiilor.

Sper că acest *Manual de supravieţuire* va ajuta pe mulţi români să evite acci-dentele şi să scape din necazurile cu adevărat inevitabile. Iar pe câţiva adormiţi - să înceapă să gândească.

1. PENTRU A SUPRAVIEŢUI - GÂNDEŞTE!

1.1. Cauzele accidentelor: Lipsa de gândire; Pericole exterioare; Ce ne aduce viitorul
1.2. Ce te faci? Supravieţuirea imediată; Supravieţuirea pe termen lung
1.3. Gândeşte şi înfăptuieşte: Fii atent; Fii activ; Fii responsabil; Fii eficient; Fii optimist; Inventează; Comunică; Respectă Natura; Implică-te
1.4. Foloseşte „cu cap" Manualul

Supravieţuirea înseamnă să scapi cu viaţă dintr-un accident, catastrofă sau nenorocire. Supravieţuirea (şi opusul ei *sinuciderea)* fie individuală, fie colectivă, poate fi *imediată* sau *înceată, pe termen lung.* Ideal ar fi să scapi nu numai cu viaţă, ci chiar neatins, sau cât mai puţin afectat la trup, minte sau suflet. În mod obişnuit, *supravieţuirea* se referă la un pericol iminent, extrem de grav: moartea *rapid*ă.

Doar moartea e ireversibilă - celelalte necazuri sunt remediabile.

1.1. CAUZELE ACCIDENTELOR

Deşteaptă-te, române!

Accidentele pot fi provocate atât de factori *subiectivi* (chiar de victimă) cât şi de factori *exteriori* (fără nici o legătură cu victima: cutremur, uragan, război etc).

Lipsa de gândire

Nimeni nu doreşte să ajungă într-o situaţie de supravieţuire, dar ea poate apărea pe neaşteptate oricând, oriunde - şi nu numai din cauze exterioare. Studiile psihologice arată că numai o mică parte din accidente este „întâmplătoare", datorită unor factori din afară. În majoritatea cazurilor persoana respectivă se pune *singură* în situaţia dificilă *(şi-o face cu mâna ei...).* Foarte adesea accidentul este rezultatul unei purtări neconştiente a viitoarei victime (fără să se gândească), pentru a-şi satisface o nevoie sau o pornire subconştientă (de exemplu să impresioneze sau să atragă atenţia cuiva; ca scuză pentru o anumită comportare; să pedepsească pe altcineva sau pe el însuşi ş.a.m.d.).

Dacă analizezi la rece (*stai strâmb şi judeci drept),* ajungi la concluzia că NU ghinionul pur şi simplu, ci mai degrabă atitudinea sau modul de viaţă al victimei e motivul accidentului. De fapt, cauza e lipsa de gândire, de prevedere, de luciditate.

Un om gospodar şi înţelept îşi planifică şi pregăteşte cu consecvenţă viitorul, astfel încât să poată rezolva crizele sau surprizele *inerente* oricărei vieţi, fără eforturi şi sacrificii deosebite *-fără eroisme.* În fond, eroismul (care subînţelege un sacri-ficiu personal în folosul comunităţii) e doar o soluţie extremă de rezolvare a situaţiei grave create de prostia, lăcomia, inconştienţa etc. (personală sau colectivă) cu care evenimentele au fost lăsate să se desfăşoare în voia sorţii şi, în loc să se acţioneze preventiv şi responsabil.

Oricât ar fi de lăudabil eroismul, se zice: *vai de naţia* c*are are nevoie de eroi!* Cu toate acestea, constatăm că foarte mulţi oameni refuză să se gândească la viitorul lor, la sfârşitul inevitabil. E adevărat, gândurile despre moarte nu au happy-endul obişnuit la serialele TV. Dar ei vor să gândească cât mai puţin, s-o facă alţii în locul lor. De fapt, vor să lenevească mental, autoamăgindu-se cu iluzia că toate „merg sau vor merge bine", spre a nu ajunge în situaţia (nedorită de ei) de a gândi cu mintea lor, pe care s-o chinuie ca să rezolve în chip optim problemele concrete, complicate, ridicate de viaţa reală. Trăiesc cu impresia că dacă nu se gândesc la o problemă, ea dispare de la sine. Au nevoie mereu de un „tătuc" care să le poarte de grijă, să-i scape de încurcături. Ideea şi iluzia unui astfel de om (din păcate întărită şi de educaţia religioasă) e că, până la urmă, din orice necaz te va scăpa Dumnezeu, Tătucu', Statul, Guvernul, părinţii, norocul. Adică mereu alţii - numai el însuşi nu.

Majoritatea oamenilor nu vor nimic altceva decât „liniştea" lor. Fără să-şi dea seama că în felul acesta se sinucid. Liniştea o găseşti doar în moarte - viaţa e tocmai *nelinişte.* Scopul vieţii unui *om adevărat* NU este ca la animale: să se îmbuibeze şi să trăiască mult, vegetând, necreând ceva pentru semenii săi; ci să facă ceva, să trăiască c*u adevărat* (chiar dacă prin aceasta ar putea muri mai

repede...).

Din păcate, după 50 de ani de educaţie sovieto-comunistă şi 10 de „tranziţie", numeroşi oameni simpli (dar şi alţii) continuă să se comporte ca nişte animale cărora le trebuie stăpân, sau ca nişte sugari ce nu acceptă înţărcarea. Când fac ceva nu se gândesc deloc la *consecinţe,* iar când se petrece un accident, nu fac nimic pentru *a se salva* cu forţe proprii. Fie nu gândesc deloc, fie gândesc greşit. Ei nu cugetă deloc raţional asupra viitorului şi se bazează pe minuni. Au o spaimă grozavă faţă de ideea răspunderii individuale pentru propriul viitor şi propriul trecut. Este deprimant să vezi cu câtă lipsă de logică, de gândire constructivă, de coerenţă şi responsabilitate se comportă cei din jur. Iar nenorocirea asta *lenea de gândire, frica de a privi viaţa în faţă* şi a acţiona în consecinţă - se manifestă peste tot: în familie, pe stradă, la masă, în politică, la lucru sau la iarbă verde. Multă lume chiar fuge şi se ascunde de realitate cu ajutorul drogurilor de tot felul: alcool, tutun, TV etc, numai pentru a scăpa de povara gândirii. Am auzit până şi declaraţii încrâncenate: „noi muncim, nu gândim". Se pare că *gândirea doare.* Mulţi se poartă la fel ca ciobănaşul din balada Mioriţei. Acesta *află* că va fi victima unui atentat, dar, în loc să-şi ia contra-măsuri de autoapărare, de supravieţuire, stă la taclale (cu o oaie!), irosind timp preţios şi acceptând astfel să moară prosteşte... (las celelalte interpretări ale baladei, mai favorabile, pe seama specialiştilor în folclor).

Însă nu cu taclale, vaiete, dorinţe sau iluzii devii un supravieţuitor, un învingător, ci cu voinţă, fapte. *Vorba lungă - sărăcia omului.* Dacă nu-ţi porţi singur de grijă, dacă nu *te pregăteşti* pentru viitor, dacă nu acţionezi, ai cele mai mari şanse să devii o victimă - să mori. *O faptă oricât de mică acum, când e nevoie, valorează mult mai mult decât un sac de vorbe!*

Peste 80% dintre oameni *văd copacii, nu pădurea;* ei confundă cauza cu efectul; aleargă după himere (cum ar fi: îmbogăţirea fără muncă, prin jocuri de noroc - de exemplu la Caritas, Bingo, Loz în plic etc); aşteaptă mereu ca alţii să facă o treabă neplăcută în locul lor (de genul: să vină nemţii, primăria - să le curețe gunoiul din faţa casei; sau să vină NATO - să-i apere).

Astfel de exemple ar putea fi date la nesfârşit, căci inconştienţa n-are margini. Plai cu boi... (vorba lui Mircea Dinescu). *Diferenţa dintre geniu şi prostie e că geniul are totuşi limite.*

O nerozie, chiar repetată şi susţinută de milioane de voturi - tot prostie sau neadevăr rămâne. Deşi, după atâta susţinere, pare demnă de crezare. Aşa se face că oamenii noştri imită fără să judece orice imbecilitate văd sau aud, numai să fie „ambalată" frumos, lucios. Parcă le-ar plăcea să fie traşi pe sfoară. Apoi, când consecinţa inevitabilă (evidentă şi previzibilă pentru orice minte de adult normal) se produce, ei reacţionează instinctiv, ca şi copiii: nu se uită la bârna din ochiul lor, ci caută aşchia la vecin sau străin. Dacă fac ulcer din cauza sucului Coca Cola, ţipă „moarte străinilor care ne-au vândut băuturi otrăvitoare", iar dacă propriul jeg, mârlănie sau inconştienţă îi îneacă - ţipă „moarte ţiganilor", fără să vadă cauza relelor în sinea lor, la ei înşişi. *Prostul dacă nu-i fudul, înseamnă că nu-i prost destul.*

Boala celor mai mulţi este lipsa educaţiei. Aceasta e şi cauza, dar şi rezultatul lenei, prostiei, fuduliei, nepăsării, iresponsabilităţii sau comportării copilăreşti. Prea mulţi cred că numai faptul că ei există şi trăiesc ar fi suficient pentru a-i îndreptăţi să ceară şi să capete, de la alţii sau de la autorităţi, hrană, casă, loc de muncă, prime - la fel cum gândesc copiii. Ei refuză să accepte viaţa aşa cum e ea şi nu caută soluţii practice la „problemele" care apar fără încetare. Din păcate, însă, viaţa e o continuă şi dură luptă pentru existenţă. Desigur, dacă se găsesc fraierii, interesaţii care să le satisfacă cererile nesfârşite, ei pot supravieţui -cerşind. Până la urmă, însă, tot vor pieri - şi nu-i va plânge nimeni!

Am putea rămâne indiferenţi faţă de oamenii care trăiesc de parcă ar vrea să moară şi să-i lăsăm În plata Domnului (zicând despre ei: e libertate şi fiecare are voie să facă ce vrea, *de gustibus non disputandum,* n-o să îndrept eu lumea, nu-i treaba mea etc). Dar NU o putem face, căci de soarta lor depinde şi soarta noastră, a naţiei, ei sunt o parte a poporului nostru.

Supravieţuirea noastră, a tuturora, depinde de a lor. Uneori, pentru a supravieţui nu trebuie să fugi, ci să stai, să lupţi, să râneşti gunoiul (material, mintal). Adică, trebuie să pui mâna şi să schimbi mentalitatea fatalist-pesimistă, pasivă, miloagă, distructivă, egoistă, inconştientă, invidioasă sau compătimitor-iresponsabilă, corupţia, toleranţa faţă de ticăloşie, care îi caracterizează pe mulţi (poate şi pe ţine?!).

Nu te mai baza pe alţii, pe autorităţi sau Dumnezeu - că o să te scape, salveze, sau o să-ţi dea. la gândeşte-te puţin: cum să te „scape" ei? Totdeauna Salvarea vine târziu, spitalele n-au bani, poliţia n-are dotare ş.a.m.d. Ce să-ţi „dea" alţii? Ei pot doar lua, sau pot distribui (preferenţial!) ce-au luat deja de la noi sau de la alţii. Precis nu vor veni cu bani de-acasă să-i dea mulţimii, sau ţie! Ca să nu vorbim şi de ghinionul nostru endemic, cu politicieni şi manageri (din administraţia şi economia de stat) incompetenţi, *lipsiţi de orice gândire corectă,* ridicaţi prin contra-selecţie. Ţelul lor este doar îmbogăţirea urgentă fără nici o judecată de perspectivă sau de interes cetăţenesc, public sau naţional. Ei se pricep bine doar la minciuni, sforării, pile, relaţii, şpagă şi deloc la conducere eficientă, muncă, altruism. De la ei sau de la Cer nu putem aştepta nimica; nădejdea salvării rămâne în noi. Toţi

politicienii promit doar lapte şi miere, iluzii, în loc să arate cinstit că nimic nu se rezolvă cu efortul altora, ci numai prin munca, sacrificiul fiecăruia - de la Vlădică până la opincă. *Dragostea de ţară se arată înainte de orice prin curajul şi prin riscul de a mărturisi concetăţenilor adevărul* (Mihail Manoilescu). Chiar dacă românii preferă să omoare, să alunge sau să exileze vestitorul, în loc să se implice pentru îndreptarea strâmbătăţii.

Peste tot politicienii mint - însă, prin alte ţări, ei se mai şi trezesc, devin legendari când situaţia le-o cere. A rămas celebru programul de guvernare, oferta electorală *„blood, sweat and tears"* (sânge, sudoare şi lacrimi) cu care sir Winston Churchill a câştigat în 1940 alegerile parlamentare din Anglia. Englezii, care de 20 de ani se complăceau în vraja demagogilor pacifişti, tocmai fuseseră crunt bătuţi de armata nazistă. Ca boxeurul „trezit din pumni", ei au înţeles atunci că pălăvrăgelile şi promisiunile politicienilor îi vor duce la dezastru. Au ales oferta cea mai neplăcută, dar realistă - şi au câştigat războiul. Cine are urechi de auzit...

Nu te amăgi. Nu te salvează nimeni - afară de tine însuţi. *Deşteaptă-te, române!* Poate că se vor trezi din letargie şi cei predispuşi doar la contemplaţie, lene, iresponsabilitate civică, atât de slăbiţi **şi** îmbătrâniţi înainte de vreme încât ai putea bănui că în aerul, apa, hrana de la noi e ceva dăunător sau debilitant. Sau că toţi ar fi hipotensivi, ar avea insuficienţă cardiacă! Oameni deja morţi sufleteşte, chiar dacă pe dinafară par vii. Care se „gândesc" doar la ce doresc *să rămână,* în loc de a face efortul să se gândească la ce ar putea *să devină* (Cioran dixit). *Norocul -fie imediat, fie de lungă durată - este aşa cum şi-l face omul.* Mai repede poţi muri NU din cauza unui cutremur, urs fioros sau război ş.a.m.d., ci pentru că *NU GÂNDEŞTI* cum trebuie. E la fel de rău şi dacă nu gândeşti şi dacă gândeşti greşit. De obicei, te pierde lipsa gândirii logice, cu bătaie lungă, provocată de: lenea, frica, graba, nepăsarea, murdăria, iresponsabilitatea, ne-ştiinţa, ne-simţirea în care poate trăieşti, sau pe care o accepţi. De fapt, până la urmă, oricare om are, obţine doar ce-şi face singur. *Ce-ţi faci cu mâna (şi mintea!) ta e sfânt.* Şi în bine - şi în rău!

De când ne ştim, mentalitatea lui *„lasă":* lasă că merge şi aşa, lasă că n-o să se (ne) vadă (dacă fur, chiulesc, greşesc), lasă că trece şi necazul ăsta (fără să fac eu ceva!) ş.a.m.d. **-** ne tot bagă în belele, dar nu vrem să învăţăm sau să schimbăm nimic. Dacă vrei să intri în joc, trebuie să respecţi regulile respective: nu poţi să fii *şi cu mâna în traista altuia şi cu sufletul în Rai.* Refuzul de a accepta că ai greşit şi că pentru aceasta trebuie să plăteşti e simptomatic. Gălăgia făcută de presa românească în cazul descalificării unei gimnaste la olimpiada de la Sydney 2000 e numai o dovadă dintr-o mie. **E** mai simplu să arăţi spre alţii decât să-ţi recunoşti vina, în acest caz: amatorism, neglijenţă, neatenţie, lipsă de informare - care au dus la acuzaţia de dopaj. Un filozof antic zicea: *fii atent la ce îţi spun duşmanii, căci ei îţi descoperă cei dintâi greşelile.* Din nefericire, ei îţi află nu greşelile mărunte, aparente, scuzabile, pe care le ştiai şi tu, ci pe cele grave, de fond (pe care le exploatează în folosul lor).

Ca orice realizare din viaţa adevărată, supravieţuirea necesită consumul conştient al unui efort fizic şi mintal *propriu.* Ea nu poate fi făcută de un înlocuitor, cu procură. C*um îţi aşterni - aşa vei dormi.* Toate pilele, sforăriile, eschivările, chiulul, furtul, închipuirile cu care încerci să înşeli viaţa sau pe alţii se întorc până la urmă împotriva ta. Nu fac doi bani când eşti singur în faţa ameninţării catastrofei.

Singur **-** şi nu chiar. Iar cei din jur nu-ţi sunt totdeauna de ajutor, chiar din contră.

Pericolele exterioare

Pe lângă problemele pe care le naştem singuri (*ne batem cuie în talpă...),* inevitabil apar **şi** cele provocate de alţi oameni (apropiaţi sau veniţi de aiurea), sau de Natură.

Homo homini lupus (omul se poartă cu alţi oameni ca şi când ar fi lup) ziceau romanii încă din antichitate. *Interesul poartă fesul* - de la indivizi până la marile puteri, toţi îşi urmăresc doar scopurile şi interesul propriu, fără să se gândească la alţii, la consecinţele globale ale faptelor lor. În loc să trăiască raţional, oamenii sunt preocupaţi mai mult de sex, putere, distracţii, violenţă. Fie că te loveşte în cap un membru al familiei sau un necunoscut; fie că îndurăm tranziţia permanentă sau invaziile repetate (militare, economice etc.) ale unora sau altora dintre vecinii apropiaţi sau depărtaţi (barbarii de la Răsărit, păgânii de la Sud, perfizii de la Apus); fie chinul continuu de a prinde din urmă sau a ne adapta la neobositul „progres" al străinătăţii (care adeseori nu e un progres real, ci o invazie mascată), iată tot atâtea ameninţări grave la viaţa cuiva - sau a noastră, a tuturora.

Dar astfel de „invazii" nu sunt dovada unei duşmănii, persecuţii sau reavoinţe faţă de noi, ci o formă a luptei altora pentru supravieţuirea *lor* în cadrul durei competiţii internaţionale. Ei nu se preocupă de tine sau de noi - ci de soarta *lor*. Competiţia e un fenomen natural. *O luptă-i viaţa...* clama şi Coşbuc (tot cam fără ecou).

Suprapopularea globului, sărăcia lucie a prea multora din cele 6 miliarde de oameni, stagnarea sau scăderea nivelului de trai din cauza accesului inegal la progresul tehnic (3 miliarde de oameni nu au acces la telefon, 2 miliarde la electricitate ş.a.m.d.), moartea violentă datorată numeroaselor războaie de

tot felul, poluarea masivă a mediului - toate aceste pericole vitale pentru omenire şi ţara noastră sunt reale. Ele sunt evidente pentru orice om cu scaun la cap. Doar în *ultimii zece* ani populaţia României a scăzut cu 1 milion oameni (iar în următorii 10 ani va scădea cu încă un milion), în timp ce populaţia globului a crescut cu 450 milioane, mai ales în ţările foarte sărace. Credeţi că această mare de oameni va sta liniştită la „casele" ei, aşteptând să moară de foame? Sau că în năvala ei pentru supravieţuire ne va ocoli pe departe, admirând cu respect blândeţea, omenia sau folclorul nostru (de fapt, lenea noastră)?

E bine însă de ştiut că invadatorii, tâlharii, derbedeii se întind doar atât cât li se dă voie... Nu ei sunt de vină când apucă şi iau. N-ar reuşi ei să facă nimic dacă n-ar apărea „cozile de topor" (care îşi vând fraţii pentru 30 de arginţi) şi iresponsabilitatea multor victime.

De ce oare tot năvălesc unii şi alţii peste noi, în loc să ducă în altă parte? Pentru că suntem o pradă uşoară. Având o ţară minunată, cu climă plăcută şi

hrană suficientă, nu ne-am pus serios problema supravieţuirii, ba chiar am devenit nepăsători, fatalişti. Acceptăm şi credem uşor tot felul de prostii sau minciuni, risipim ineficient resursele, ne lăfăim pe teritorii uriaşe pe care nu le cultivăm (dacă am avea noi densitatea populaţiei din Olanda, în România s-ar înghesui 83 de milioane de locuitori) şi nu preţuim, nu păstrăm, nu apărăm deloc cele căpătate de la Dumnezeu. Până ce alţii, mânaţi de nevoi: suprapopulare, şomaj, lipsă de terenuri agricole ş.a.m.d., vor da năvală să ni le ia. Alţii se zbat, luptă, sunt conştienţi de greutăţile vieţii - pe când noi ne văităm, visăm, chiulim, aşteptăm, stăm, cerşim...

In cadrul acestei dure competiţii internaţionale (pe care însă prea mulţi dintre noi refuză s-o vadă), cu inevitabili învingători şi învinşi, câştigători şi învinşi, supravieţuitori şi dispăruţi, s-a pus mereu şi se pune în continuare problema supravieţuirii naţiei noastre. (Re)citeşte Doina lui Eminescu! Pericolele sunt mereu actuale, chiar dacă se încearcă pe toate căile (cel mai adesea cu succes) şi cu tot felul de gogoşi adormirea brumei de vigilenţă ce-o mai avem. *Slăbiciunile unora - devin foloasele altora.*

Se spune că un român şi un japonez mergeau prin savana africană. Obosiţi de drum şi căldură, când găsesc un copac se opresc bucuroşi la umbra lui. Se dezbracă, se descalţă, beau apă. Deodată, dintr-un tufiş apare un leu fioros care se pregăteşte să-i atace. Amândoi încremenesc de frică. Totuşi, japonezul începe iute să se încalţe. Românul observă şi nu se poate abţine să-l întrebe: ce crezi, mă, că încălţat o să alergi mai repede decât leul? Nu, răspunde acesta tremurând, doar mai repede decât tine...

Să nu uităm însă că orice rău are şi o parte bună: adeseori, de la străini s-au putut învăţa multe (cine a vrut), fie bune - fie rele. Noi suntem de vină că mai adesea am învăţat relele: organizarea crimei - nu ordinea publică; şpaga - nu eficienţa administraţiei; grevele - nu eficienţa muncii; noile tehnologii ale fărădelegilor - nu cinstea şi datoria. Uneori, chiar am primit ajutor de la ei şi continuăm să primim, de exemplu, sub forma ajutorului pentru integrarea europeană - vezi #20.4. Aşa că nu e nici bine, nici corect, să aruncăm toată vina pe trădare, străini sau soartă.

În realitate, mai multă vină are propria lene, lipsa de gândire şi de acţiune cu bătaie lungă.

Ce ne va aduce Viitorul

„Tranziţia" actuală nu e ceva trecător: viitorul va fi o permanentă şi continuă tranziţie - spre necunoscut. Orice clipă e una de tranziţie. Schimbarea şi nesiguranţa vor fi singurul lucru sigur.

Capacitatea noastră de supravieţuire depinde de învăţăturile trecutului. Dar prezentul e mult diferit de trecut - iar viitorul va fi şi mai surprinzător. Istoria, trecutul ne pot ajuta doar parţial să facem faţă la ce ne aşteaptă în viaţa de zi cu zi:

- Pericole social-economice: În ultimul secol, populaţia globului a crescut de 4 ori. Majoritatea oamenilor trăiesc în oraşe. Progresul ştiinţei (motivat prea mult de goana pentru câştig material şi prea puţin cenzurat de criterii etice sau morale) a produs noi şi noi tehnologii cu o influenţă majoră în viaţa oamenilor: antibioticele, aviaţia cu reacţie, ingineria genetică, armele de distrugere în masă, internetul - şi multe altele. Ele au mărit dramatic densitatea, intensitatea şi ritmul interacţiunilor umane. Internaţionalizarea sau globalizarea înaintează nestăvilite şi ne implică pe toţi, cu sau fără voia noastră.

Sistemele sociale şi economice globale au, în prezent, mult mai mulţi factori: oameni, organizaţii, întreprinderi, tehnologii sau ţări noi, cu mult mai multe legături reciproce. Între ele se transferă cantităţi mult mai mari de materiale, energie şi informaţie, cu viteze mult mai mari decât în trecut. De exemplu, între 1960-2000 populaţia globului s-a dublat, dar traficul anual global (numărul de km parcurşi de oameni În automobile, autobuze, trenuri şi avioane) a crescut de 5 ori. Azi toate evenimentele se petrec mai repede, în număr mai mare şi cu o complexitate interactivă mai mare.

Creşterea rapidă şi aparent fără sfârşit a legăturilor şi transferurilor între oameni provoacă o avalanşă de probleme sociale şi tehnice. Soluţionarea lor cere mai multă ingeniozitate, mai multe idei practice - pentru a lua decizii corecte la momentul oportun. Dar foarte des nu mai putem face faţă vitezei mari cu care toate se schimbă în jur, suntem incapabili să producem suficient de repede

cantitatea de gândire novatoare necesară.

Sistemele sociale, economice, ecologice şi politice se bazează din ce în ce mai mult pe calculatoare şi instalații automate, dar legile care conduc aceste sisteme complexe nu sunt încă bine cunoscute. Programele pe care se bazează automatizarea lor sunt deficitare. Ele ajung să depindă în mod neaşteptat de factori imprevizibili şi să se comporte (aparent) ilogic - de fapt, nelinear.

Dacă omenirea nu se trezeşte ca să frâneze creşterea haotică a sistemelor pe care ea însăşi le-a creat (ca ucenicul vrăjitor) şi să le reducă viteza, ele vor fi zguduite din ce în ce mai des de defecțiuni catastrofale. Cu consecințe dramatice pentru viața noastră. Fie că ne place sau nu, urmările vor fi: crize financiare, încetinirea dezvoltării mondiale, scăderea nivelului de trai.

Totuşi, o veste bună: războaiele mari, mondiale, vor dispărea. Nu pentru că ar reprezenta o acțiune evident rea, ci pentru că sunt o dovadă clară de prostie: ele sărăcesc şi distrug sigur toate părțile participante la conflict. Țările mari, civilizate, s-au deşteptat suficient. Dar războaiele mici, locale, terorismul vor mai continua, din păcate, să facă victime nevinovate. Vezi şi #18.

- Pericole biologice: degenerarea indivizilor atât din societățile şi țările avansate (datorită sedentarismului: obezitate, boli grave, reducerea natalității etc), cât şi a celor subdezvoltați (din cauza foamei, suprapopulării, creşterii violenței şi criminalității ş.a.m.d.); (re)apariția unor boli, microbi, paraziți rezistenți la orice medicament cunoscut; utilizarea teroristă a armelor atomice sau biologice etc. Trebuie să recunoaştem că, pe lângă unele avantaje: obținerea mai uşoară a hranei, adăpos-tului, apărării etc, civilizația şi educația produc şi efecte rele asupra omului: deteriorarea funcțiilor sale vitale, slăbirea forței fizice, descreşterea fertilității, slăbirea instinctului de supraviețuire şi spiritului combativ ş.a.m.d. Cu grave urmări negative: sedentarism, fuga de realitate (în imaginarul mai simplu şi comod - vezi realitatea „virtuală", drogurile) ş.a.m.d.

- Pericole ecologice: Echilibrul ecologic al planetei este grav periclitat. Pentru prima oară în istoria ei, omenirea a ajuns să poată mişca materiale, să producă energie şi gunoaie, în cantități de acelaşi ordin de mărime ca şi Natura. Omul Poate, prin acțiunile sale inconştiente, să provoace - direct sau indirect – catastrofe naturale (inundații, secetă, uragane, cutremure), accidente nucleare etc. Ca să nu mai vorbim şi de lipsa apei: în anul 2000 un miliard de oameni nu avea acces la apă potabilă, iar 2 miliarde nu aveau acces la nici un fel de apă. Sau de lipsa aerului respirabil: milioane de orăşeni se asfixiază datorită smogului (ceață otrăvitoare cauzată de gazele produse de autovehicule).

În goana ei pentru bani, omenirea se autodistruge prin: poluare, experimente genetice făcute fără a avea cunoştințele necesare, utilizarea antibioticelor pentru îngrăşarea animalelor, netratarea gunoaielor etc. Iar gravitatea acestor probleme este mult accentuată de suprapopularea planetei.

1.2. CE TE FACI?

În viața obişnuită, în locuință, oraş, sat, mijloace de transport etc, suntem permanent amenințați de o mulțime de pericole. Fie produse de oameni: accidente de circulație, agresiune fizică, incendii, război etc, fie naturale: furtună, viscol, inundație, cutremur etc. Dar NU pericolele naturale sunt mai frecvente, ci cele artificiale - create de tine sau de alți oameni.

Corespunzător varietății diverselor situații critice, supraviețuirea poate fi şi ea de mai multe feluri: urbană, în natură (survival), culturală, etnică ş.a.m.d. Sau, putem vorbi despre acțiuni imediate, de durată, ori de supraviețuirea individuală, colectivă - prin aceasta din urma înțelegând de la un tovarăş de drum până la o întreagă nație.

Putem aprecia că unele metode de supraviețuire sunt primitive, necivilizate (cerşitul, hoția, prostituția, agresarea simțurilor duşmanilor ş.a.m.d.) - pe când altele sunt civilizate (cum ar fi cele indicate în acest Manual). Există pericole, să le zicem (după moda actuală) de tip hard - pentru corp (de exemplu foame, sete, strivire, asfixiere etc), dar şi altele - de tip soft - pentru minte (cum ar fi spălarea creierului, pierderea identității culturale, interzicerea libertăților civice etc). Lor li se poate răspunde prin acțiuni de supraviețuire biologică, respectiv intelectuală. Globalizarea face ca în țările dezvoltate lupta pentru existență să depăşească domeniul corporal pentru a se extinde în cel mintal (informațional etc.) şi în cel spiritual (al identității, culturii, limbii naționale etc).

Adeseori termenul de supraviețuire este folosit greşit de oamenii simpli, ziariştii, politicienii (din opoziție) cărora le place să se tot vaite: ei însă confundă greutățile mari, dar obişnuite şi inerente vieții - cu moartea. S-ar putea spune şi aşa, că o mare parte din tot ceea ce facem sau trăim zilnic constituie acțiuni sau situații de supraviețuire, dacă acceptăm ideea că trăim permanent sub amenințarea, chiar voalată, a foamei, setei, frigului ş.a.m.d. - a morții premature. Deşi greutățile şi efortul zilnic de a circula corect pe stradă, a mânca şi bea doar ce şi cât trebuie, a folosi corpul numai pentru ce a fost el gândit, sau de a-ți face igiena personală, de a te vaccina, a plăti la timp impozitele, a merge la serviciu, a creşte copiii, a avea grijă de toate obligațiile sociale, a-i respecta pe ceilalți, a te ține de cuvânt, inclusiv a câştiga un ban prin muncă cinstită - toate astea sunt de fapt viață normală, nu supraviețuire.

Supraviețuirea imediată

într-o situație care te amenință cu posibilitatea morții rapide - este necesar un răspuns corespunzător: măsuri de supraviețuire imediată.

Salvarea din accidentele prin care oamenii ajung pe neaşteptate izolați în natură, departe de civilizație, poartă denumirea consacrată de *survival,* din limba engleză. O mare parte din acest Manual se ocupă de rezolvarea acestei situații.

însă în viață toate sunt legate între ele, aşa că învățătura şi deprinderile pentru survival au aplicații în numeroase aspecte sau domenii ale vieții de zi cu zi (vezi şi # 20.3).

Supraviețuirea pe termen lung

Pericolul morții rapide, ca urmare a unui accident de maşină, de drumeție, uragan, incendiu etc, este mai uşor de sesizat. Dar există şi altfel de pericole, adeseori mai greu de perceput. Aşa sunt situațiile grave în care se pune problema dispariției lente, după un timp: de exemplu războiul armat, psihologic, economic, cultural, religios; conflictele interetnice; detenția în închisoare; o boală sau epidemie gravă; poluarea morală sau a mediului; dispariția limbii materne ş.a.m.d.

Natura, cât şi istoria, arată clar că cei slabi vor pieri. Atât la nivel de individ - cât şi de grup: şatre, etnii, popoare. În vremurile noastre, slab -înseamnă: fără educație, fără şcoală. Aceşti oameni ori se vor întări prin educație - ori vor dispărea din cauza concurenței locale sau internaționale. Nici o soluție miraculoasă, legislație binevoitoare, milă, ideologie maniheistă sau teorie a drepturilor omului (chiar impusă cu forța) - nu poate inversa legea selecției naturale.

Se poate naşte întrebarea „Ce este mai eficient pentru supraviețuirea biologică": barbaria şi incultura sau educația şi civilizația? În istoria de până acum a omenirii -aşa a fost: barbarii au răpus colectivitățile civilizate (țări, imperii ş.a.m.d.). Dacă nu altfel - măcar prin forța numărului mai mare. În război conta enorm forța fizică şi numărul luptătorilor. Şi astăzi, emigranții analfabeți străpung fluierând granițele statelor occidentale, păzite cu cele mai perfecționate tehnologii.

Dar evoluția ştiinței şi civilizației din ultimul secol a schimbat radical situația strategică. Cea mai evidentă (şi totodată tristă) manifestare a avantajelor ştiinței o reprezintă capacitatea distructivă a armelor moderne cu care națiunile se apară (dar cu care pot să şi atace). După apariția armei atomice, echilibrul de forțe între cei subdezvoltați (mintal) şi cei (super)şcolarizați s-a schimbat total. În prezent lumea e altfel!

Pentru a supraviețui, fiecare din noi trebuie să se adapteze - altfel va dispărea. Ceea ce era bun înainte: atitudine, pregătire, eforturi - nu mai e acum nici adecvat, nici suficient. Letargia „mioritică" (deşi ruşinoasă, se pare că aceasta ne-a ajutat să supraviețuim de-a lungul ultimelor secole), nu va mai face doi bani în supratehnicizatul, năprasnic de iutele secol XXI. Metodele vechi, tradiționale de supraviețuire ale înaintaşilor noştri - în majoritate țărani - erau bune pentru *survival,* dar nu mai sunt de mare folos în vremurile actuale. Or, la noi, tinerii nu mai ştiu nici ce ştiau pe vremuri țăranii gospodari, nici ce ştiu acuma profesioniştii americani. În prezent e nevoie de alte priceperi: limbi străine, meserii noi (cum ar fi programarea calculatoarelor) - care trebuie învățate, indiferent că-ți place sau nu. Nu mai merge cu „pluguşorul" - azi trebuie „calculatorul"! Supraviețuirea în viitor este condiționată de policalificare, de permanenta reorientare şi adaptare profesională - nu de clasica „meserie pentru viață". Calificarea profesională depinde de „timpul de înjumătățire a valorii informațiilor", care a ajuns la 5 ani sau chiar mai puțin. Soluția pentru chiverniseală şi dezvoltare durabilă este: muncă, muncă şi iar muncă (dar cu cap!).

Niciodată să nu crezi că lucrurile se vor îndrepta de la sine; de obicei, criza lăsată în voia ei se înrăutățeşte. Un exemplu îngrozitor îl constituie datoria României față de statul suedez, pornită de la 27 mil. dolari şi ajunsă, după 70 de ani de nepăsare, iluzii, tembelism şi iresponsabilitate a autorităților de toate culorile politice, la „doar" 120 mil. de dolari.

Desigur, inainte de a se ocupa de salvarea celorlalți, ar fi bine dacă fiecare concetățean şi-ar rezolva mai întâi propria lui soartă - fără a cere ajutor. De exemplu, refuzând situația de muritor de foame, sărac, şomer, asistat social sau milog şi ieşind din ea cu propriile forțe.

Adică - să se salveze gândind, nu cerşind.

Se poate trăi fie de azi pe mâine, ca frunza în bătaia vântului, fără căpătâi, dar şi demn - ca om bine integrat în țara şi societatea sa. Un membru valoros al comunității trebuie să fie conştient, treaz, responsabil, nu să alerge mereu după satisfacerea instinctelor primare, tot acceptând noi şi noi compromisuri mintale, morale sau corporale. Din păcate, o atitudine responsabilă, civică, prevăzătoare nu poate fi obținută de la sine, cu forțe proprii; e nevoie de sprijin exterior, educație şi timp. Însă obligatoriu e nevoie şi de participarea şi voința individului. Dacă nu vrei să răzbeşti - nu te mai poate ajuta nimeni.

Chiar şi emigrarea poate fi o soluție pentru supraviețuirea pe termen lung -când eşti într-

adevăr în pericol de moarte. Mulți însă emigrează acum nu pentru a-şi salva viața, ci pentru a profita de unele avantaje materiale. Oportunişti, nesățioşi „fără mamă, fără tată", au existat în toate vremurile, sub lozinca: ubi bene - ibi patria (patria mea e acolo unde mi-e mai bine). Dar, dacă eşti om adevărat şi stai să gândeşti şi cântăreşti cu atenție toate avantajele şi dezavantajele acestei soluții, constați că e mai demn şi bine să rămâi în țara ta şi să rezolvi aici problemele existenței. Să lupți acasă pentru cauza, dreptatea sau viața ta. Să te ridici, să-i ajuți pe părinți, prieteni, camarazi. Nu face ca veneticii: *Sări țigane, că arde satul; nu-i nimic, mă mut în altul!* Locul românilor este în România. Dacă eşti român (deci sentimental) şi pleci, vei suferi tot restul vieții de dorul de Țară şi vei fi peste tot un venetic. Cred că fiecare om trebuie să gândească mai departe, întrebându-se: ce-aş fi eu fără Țara mea? (probabil un biet derbedeu; der be der însemnând în arăbeşte: din poartă în poartă).

Când n-ai pentru ce trăi - mori. Iar pentru a vrea să supraviețuieşti nu e totdeauna suficientă frica de moarte. Adeseori există motive şi mai puternice -cum ar fi dorința să termini o acțiune în care eşti implicat, dar din care (aparent) n-ai foloase personale. De exemplu să ajuți pe cineva (iubita, copiii, familia etc), să realizezi o faptă înălțătoare (patriotică etc). Oamenii sunt dispuşi să muncească pentru bani, dar *sunt gata să moară - sau să trăiască - pentru o idee.* O viață fără țel e o moarte timpurie (Goethe). Nu numai indivizii au nevoie de un scop în viață, ci şi națiunile: dacă nu are un ideal, un proiect comun (național), națiunea se stinge, devine o populație (vezi istoria). Parafrazându-1 pe marele Ronald Reagan (preşedintele american, „mare" pentru că a reuşit să distrugă Uniunea Sovietică - „imperiul răului") putem zice: nu interesează ce poate face România pentru tine, ci ce poți face tu pentru ea! Cine nu-şi iubeşte Patria nu poate iubi nimica.

Aşa că la întrebarea: *Va mai supraviețui oare România pe termen lung?* se poate răspunde şi cu da - dacă vor exista suficient de mulți oameni care să gândească şi să făptuiască ce trebuie, la timp, dar şi cu nu - dacă băştinaşii indiferenți, iresponsabili vor continua să se preocupe numai de problemele lor mărunte şi vor refuza să gândească, să facă sacrificii pentru binele comun al nației. Un popor care se ocupă doar de fleacuri devine o nație de mântuială.

Trebuie precizat că uneori, în cazuri extreme, există şi situații în care nu mai merită să lupți pentru supraviețuire, moartea putând fi alternativa preferabilă. Alegerea îți aparține, tu decizi! Din fericire - nu orice accident sau situație deosebită constituie un pericol iminent.

Ce poți face într-o situație de criză?

1.3. GÂNDEŞTE ŞI ÎNFĂPTUIEŞTE

Pentru a supraviețui, gândeşte - altfel

Supraviețuirea înseamnă: prevedere, pregătire, sânge rece, voință, hotărâre, întrajutorare, dezinteres material. A fi prevăzător şi a te gândi la accidentele posibile nu înseamnă să fii un pesimist fricos, descurajat sau nevricos, ci să-ți uşurezi viața. Nu înseamnă sa te temi de orice, ci să controlezi evenimentele, înseamnă să poți distinge între păreri şi dovezi, între zvonuri şi fapte; între gândirea (şi acțiunea) emoțională, subiectivă, ilogică (bazată pe sentimente, instincte) şi cea logică (bazată pe rațiune).

În zilele noastre oamenii civilizați devin din ce în ce mai sedentari, moi, leneşi în folosirea muşchilor proprii - pe care se bazează *survival-u\.* Modul de viață modern, cu sedentarismul său molipsitor, ne pregăteşte să devenim victime, nu supraviețuitori. Din păcate, fără o sănătate, condiție fizica acceptabile, şansele de supraviețuire în caz de accident - în singurătate, natură sau pe lângă casă -sunt considerabil mai mici.

Condițiile de *survival* sunt prin definiție: neaşteptate, neobişnuite, periculoase. În astfel de situații grele nu mai avem la dispoziție ajutoarele şi protezele pe care se bazează viața noastră obişnuită: electricitate, apă curgătoare, aragaz, haine, casă, scule, autobuz ş.a.m.d. Nici sprijinul, de la sine înțeles (dar oare real?) al celorlalți oameni: familie, prieteni, vecini, colegi, sindicat, poliție etc. Chiar aşa: ia stai, opreşte-te câteva clipe din citit şi gândeşte-te puțin: vei fi fără nici un ajutor. Îți dai seama?

Ce te faci?

Într-o astfel de situație nu dispui decât de:

- tine însuți (alcătuit din oase, piele, păr, dinți, unghii, salivă);
- ceea ce ai asupra ta (ghete, ciorapi, pantaloni, cămaşă, rochie, ceas, poate bani, un pieptene etc);
- ceea ce te înconjoară (nisip, pietre, apă, copaci, beton, dărâmături, balegă etc);
- poate - un mijloc de transport distrus (automobil, tren, avion etc). Plus capul, mintea ta - cea mai importantă sculă (dacă ştii s-o foloseşti...). Sunt diverse păreri asupra cantității şi felului de echipament sau pregătirilor necesare ca să scapi dintr-o situație neobişnuită sau o catastrofă. În mod paradoxal, nu atât muşchii, rezistența fizică, priceperea ori echipamentul contează; mai importantă este

atitudinea mentală față de situația critică.

Toți specialiștii sunt de acord că atitudinea mentală adecvată, optimistă -adică o gândire clară și voința de a scăpa - este cel mai important factor (cam 90% din total!) pentru salvare. Din cauza atitudinii mentale diferite - unii scapă și alții nu. La unii oameni voința de a trăi este mai puternică decât la alții, dar ea poate fi întărită prin școlarizare (vezi # 20.3). Norocul îl ajută pe cel pregătit. Atitudinea este mai importantă decât trecutul, educația sau banii, decât nereușitele sau succesele vechi, decât împrejurările, opiniile sau faptele altora. În fiecare moment al vieții putem decide și alege o nouă atitudine. Nu putem schimba nici trecutul, nici inevitabilul, dar putem să ne schimbăm atitudinea.

Atitudinea mintală corespunzătoare este: conștientă, activă, responsabilă, preventivă, eficientă, pozitivă, creativă.

Fii atent!

O condiție importantă pentru supraviețuire este să-ți dai seama de pericol. Adeseori oamenii nu înțeleg, nu sesizează că „în aer" plutește o amenințare -iminentă sau nu încă: îngheț, viitură, secetă, escrocherie, tâlhărie, criză financiară, război, invazie etc. Fii mereu atent la ce se întâmplă înjur, la ce faci sau vei face, fii conștient de interacțiunea *celor cu care vii în contact, a mediului.* Sau de alte pericole: de exemplu, după o călătorie lungă cu avionul se poate muri pe loc, din cauza înrăutățirii circulației sângelui provocată de imobilitatea forțată. Nu umbla cu capul în traistă!

Informează-te, învață - și judecă cu mintea ta (nu lua de bune judecățile altora). **Nu** te baza pe minuni și nu te speria de umbre. Dacă lucrurile merg bine prea multă vreme - necazul e iminent! Așa e lumea, viața: nu poate exista nici o fericire perpetuă, nici o stare de nenorocire permanentă. De aceea chinezii spun: când îți merge bine - fii atent; când îți merge rău - fii demn. Căci la ananghie unii oameni sunt dispuși să-și vândă sufletul sau corpul (chiar și numai pentru câtiva dolari), să facă orice compromis ca să supraviețuiască: cerșesc, mint, fură, toarnă, se prostituează, îi chinuie pe alții ș.a.m.d.

Fii activ!

Atitudinea activă înseamnă să vrei cu tot dinadinsul să scapi și să acționezi viguros în acest sens - spre deosebire de cea pasivă, în care stai și aștepți sau să te scape altcineva, sau să vină moartea să te scape de chinuri. Nu te lăsa doborât sau oprit de împrejurări, de situație. Luptă, nu renunța. Vorba marelui explorator Nansen: *ai reușit - continuă; n-ai reușit - continuă! î*n funcție de comportamentul lor într-o situație grea, oamenii se împart în 3 categorii: unii se străduiesc și încearcă să rezolve problema, alții stau și analizează situația, iar ceilalți comentează, se minunează de cele întâmplate. Evident că numai prima categorie supraviețuiește!

Fii conștient că mâine va fi mai rău - dacă nu faci azi ceva. Nu te speria de eșecuri, ci de șansele pe care le pierzi dacă nici măcar nu încerci.

Fii responsabil!

Atitudinea responsabilă înseamnă să nu te ascunzi după deget, ci să accepți că TU trebuie să faci treaba asta și chiar s-o faci.

Pentru a scăpa dintr-o situație periculoasă trebuie să acționezi. Acum, imediat, NU mai târziu. Totdeauna timpul înseamnă bani (*time is money)* - dar este și viață. Primul ajutor trebuie să-l dai sau să ți-l dai urgent, adeseori întârzierea înseamnă moarte. Într-o situație disperată timpul lucrează împotriva ta! Decizia de a acționa într-un anumit fel trebuie luată repede. Trebuie tăiat în carne vie. Fii necrutător - cu tine și cu ceilalți. Nu poți face jumări fără să spargi ouăle! Când vrei să scurtezi coada unui câine, fă-o o dată **și** bine. Nu-l menajezi deloc dacă din milă i-o tai câte puțin în fiecare zi. Din păcate, deprinderea de a lua decizii bune, rapide este o calitate rară, care se poate învăța numai prin experiență, antrenament specific.

Responsabilitatea înseamnă prevenire, adică să te pregătești și să înveți pentru a putea îndeplini sarcinile la care te angajezi, luând în considerație și eșecurile previzibile. Să devii competent. Să știi ce știi, ce poți - și ce nu. Comunismul ne-a învățat să mințim, dar **și** mai rău: ne-a obișnuit să ne autoamăgim! Pentru vindecarea acestei boli sunt necesare acum mari eforturi. Nu te apuca de lucruri la care nu te pricepi. Nu te comporta astfel ca să-i pui pe alții în situații periculoase (de exemplu să se chinuie sau să cheltuiască pentru salvarea ta, după ce ai făcut o prostie). În fond, cine și ce ești tu de le ceri asta? Cunoaște-ți lungul nasului! E important și ce faci, dar, paradoxal - chiar mai important, și ceea ce NU (apuci să) faci! Adică: nu-ți pierde timpul, banii, resursele disponibile cu acțiuni nechibzuite. Deci, gândește-te de două (ba chiar de trei) ori înainte de a face ceva iremediabil - cum e de fapt orice face omul pe lumea asta; nici o situație, oportunitate nu se mai repetă identică!

Responsabilitatea mai înseamnă și să-i ajuți pe cei din jur. Egoismul, fudulia, proasta creștere, chiulul, hoția, aroganța, incompetența, neseriozitatea, lipsa de punctualitate și de cuvânt - nu aduc niciun folos, ba dimpotrivă. O dovadă printre altele: refuzul țărilor civilizate de a ne accepta țara ca

membră a Uniunii Europene. Motivul real nu este sărăcia, migrația ilegală, dosarele restante ş.a.m.d. - adică explicațiile cu care suntem aburiți în mod politicos, oficial: ci lipsa de caracter şi a celor 7 ani de acasă, mârlănia, iresponsabilitatea prea multor concetățeni de-ai noştri (de la simpli copii până la adulți, de la măturători până la personalul ambasadelor). Aceştia îi privesc pe cei din jur, pe străini, ori ca pe un gunoi, ori ca pe un fraier de jumulit. Lucrurile merg până acolo încât unii străini (nu răuvoitori), după ce sunt înecați de bădărănia sau hoția băştinaşilor, ajung să spună despre România: ce țară frumoasă, păcat că e locuită! Vesticii au muncit mult şi din greu până să-şi educe oamenii lor (de exemplu Anglia secolului trecut era plină de ciungi - căci hoților li se tăia mâna stângă). Nu le-a mai rămas chef să facă din nou aceeaşi treabă pentru alții. Ei se aşteaptă ca fiecare țară candidată la aderarea europeană să-şi rezolve singură problemele, prin propriile forțe. Nu cerşind sau văicărindu-se. Deci **-** la treabă! Dar fă-o cu grijă pentru propria ta purtare: dacă te bagi printre porci (chiar ca să-i speli), nu se poate să nu te atingă noroiul. Nu te lăsa contaminat.

Fii eficient!

Atitudine eficientă înseamnă să acționezi urmărind rezultatele şi termenele **-**nu să te agiți şi să lucrezi fără rost. De exemplu, chiar problema creşterii productivității în activitatea profesională de zi cu zi e până la urmă tot o formă a luptei pentru supraviețuire (de lungă durată). Eficiență înseamnă să faci un lucru: bine, complet; simplu, economicos, ieftin; să nu necesite remedieri, refaceri; să-l începi la timp şi să-l sfârşeşti la termen; fără să deranjezi pe alții. Nu te purta ca un amator, ci lucrează ca un profesionist. Nu te complica - americanii zic KISS, adică *keep it simple, stupid.*

Orice faci - fă bine. Nu face lucrul de mântuială. Nu numai din cauză că lucrul bine făcut este mai profitabil şi avantajos pe termen lung, ci şi pentru efectul favorabil asupra grupului sau comunității. Într-o echipă fiecare membru are de îndeplinit sarcini proprii, distincte şi trebuie să le execute bine, eficient. Dacă un singur om chiuleşte sau greşeşte, întreaga echipă va funcționa prost. Sau, va pieri.

Nu acționa la întâmplare: atât înainte de a întreprinde ceva (o călătorie etc.) cât şi după *un* accident, fă-ți un plan de acțiune, de viață, de salvare. Un exemplu simplu: în oraş fă-ți nevoile fiziologice din timp, într-un loc amenajat; nu aştepta să-ți vină pofta când eşti pe stradă, în public şi nu găseşti unde. Asigură-ți casa, viața, bunurile, învață o meserie nouă, limbi străine, utilizarea calculatorului. Sau, renunță la droguri: tutun, alcool, televizor ş.a.m.d. Fă o facultate - nu numai pentru avantaje materiale, ci mai ales pentru suplimentul de antrenament mintal pe care-l impune.

O gândire corectă ia în considerație consecințele fiecărei acțiuni şi alege un plan de lucru corespunzător, cu bătaie mai lungă. Există planuri strategice (de lungă durată - de exemplu câți copii să fac, cum o să plătesc ratele la casă, ce vreau să ajung peste 10 ani etc.) şi altele tactice (de scurtă durată - cum ar fi: unde voi putea înnopta, să rezerv din timp camera la hotel, cui mă adresez în cazul că se strică maşina ş.a.m.d.). Planurile tactice se înscriu în şi se coordonează cu cele strategice. Atenție: un plan bun are şi soluții de rezervă, pentru cazul că acțiunea principală prevăzută dă greş.

Un plan de viitor chiar slab sau prost e mult mai bun decât nici unul. Indiferent pentru ce perioadă plănuieşti, nu gândi în mic, cu bătaie scurtă, ci gândeşte global **şi** acționează local. la exemplu de la campionii de şah: ei joacă în perspectivă, prevăd nu numai mutarea următoare a adversarului, ci pe a cincea, a zecea, ba chiar şi pe ultima, victoria. Sau inspiră-te din modul cum fac ruşii sau chinezii politica externă: la fel cum joacă şah (respectiv go). Nu pentru mâine, ci pentru secolul următor! Necesitatea gestionării cât mai bune a crizelor sau a propriei vieți se poate vedea şi din contra-exemplul soartei multor terchea-berchea din jur. Sau din prostul management din economia noastră: n-or fi toți directorii noştri veroşi, dar prea mulți sunt precis incompetenți.

Însă, nu te fixa (mintal) pe un anumit plan, idee, soluție. Supraviețuirea necesită şi flexibilitate: capacitatea de a-ți schimba la timp gândurile, meseria, locuința ş.a.m.d. Adaptează-te rapid situației. Nu poți schimba direcția vântului - dar poți să potriveşti (repede!) pânzele corăbiei.

Gândeşte flexibil, fii gata să schimbi direcția sau metoda dacă se dovedeşte greşită, ineficace. Nu se ştie de unde sare iepurele. (Poate că acest principiu n-ar trebui evidențiat românilor; ei au din naştere prea multă flexibilitate mintală şi ar profita dacă s-ar strădui să devină mai consecvenți). Deci, nu te grăbi să sari imediat de la o alternativă de salvare la alta, aparent mai atractivă; oarecare stăruință şi consecvență este necesară; uneori e chiar obligatorie. Căci tot lumea zice: cine aleargă după doi iepuri nu prinde nici unul.

Când acționezi - nu o face cu reținere, fără tragere de inimă, cu teamă. După ce ai cântărit (iute!) toate informațiile şi implicațiile, adversitatea, duşmanul, trebuie izbit cu hotărâre, impetuozitate, folosind toate forțele, mijloacele disponibile. Nu umbla cu jumătăți de măsură că pierzi timpul (adică - viață, bani).

Ce-i mult nu-i sănătos: e rea prea multă risipă, dar tot rea e şi prea multă economie. Trebuie evitate excesele - în orice sens. Încearcă să păstrezi o bună cumpănă între părți şi tendințe - acea vestită

aurea mediocritas (echilibrul de aur).

Fii optimist!

Atitudinea pozitivă înseamnă să vezi şi partea bună a situaţiei, a lucrurilor (jumătatea plină a paharului), nu să te tot văicăreşti şi să pui mereu răul înainte. Căci orice profeţie, bună sau rea, odată făcută, tinde să se îndeplinească! Cel cu o gândire pozitivă, constructivă, nu stă, nu lâncezeşte, nu aşteaptă, nu se vaită, nu condamnă, ci caută soluţii, valorifică puţinele posibilităţi existente (însă şi pe unele care nu există, dar apar din senin când este suficientă preocupare - căci aşa e viaţa) şi luptă fără teamă cu adversitatea. Nu mai răspunde cu NU: nu pot, nu ştiu, nu vreau, n-am timp etc. Zi mereu DA ideilor, propunerilor cinstite -chiar dacă asta te obligă să faci eforturi, să cauţi soluţii noi ş.a.m.d. Însă nu da vrabia din mână pe cioara de pe gard.

Când ţi-e greu, cere ajutor - nu te ruşina. Ruşinează-te înainte de a face vreo prostie sau acţiune necugetată. Din cauză că oamenii sunt în general binevoitori, cine cere - nu piere. Dar nici nume bun n-are. În fond, de ce te-ar ajuta alţii pe tine? Au şi ei treburile, greutăţile lor. Ce merite ai tu ca să te ajute? Ce-ai făcut tu pentru ei? Frate - frate, dar brânza e pe bani.

Sarcina ta ca om este să nu devii un cerşetor, o povară pentru alţii, ba chiar să dai şi o mână de ajutor altor oameni mai slabi, copii, bătrâni, nevoiaşi, sau unora care n-au habar şi n-au citit o carte despre supravieţuire. Ajută, fă binele în jurul tău **-** şi lumea va deveni mai bună **-** chiar pentru tine.

Dar una **e** să ajuţi un accidentat care se luptă să supravieţuiască **-** şi altceva e să dai de pomană unui milog care nu face nimic ca să scape din situaţia grea în care se află (şi în care a ajuns, de cele mai multe ori, din cauza lui însuşi, a defectelor sale cu care n-a luptat). Nu strica orzul pe gâşte. Nu-l încuraja să lenevească (dar nici nu-ţi bate joc de el). Mai degrabă învaţă-1, ajută-1 să se ajute singur (vezi # 20.2). Supravieţuirea e deseori o problemă de alegere, o decizie dureroasă. Câteodată eşti nevoit să sacrifici o parte ca să salvezi restul, întregul. De exemplu să sacrifici un membru al corpului (braţ muşcat de câine, crocodil, rechin) ca să scapi restul (cum face şopârla, care-şi rupe coada prinsă şi scapă fugind). Uneori se ajunge la situaţii limită: trebuie să laşi să moară o persoană din grup - ca să scape restul, majoritatea. Nu e simplu, nici uşor sau creştineşte să iei o astfel de decizie. Dar în condiţiile respective, extrem de dure. ea trebuie luată.

Iată povestea unor evadări din lagărele nordului siberian. Deţinuţii de acolo nu erau prea bine păziţi, fiind evident că cine ar fi încercat să fugă, să meargă pe jos spre sud, prin sălbăticie, fără haine şi arme, murea sigur de frig şi de foame. Natura înconjurătoare ostilă descuraja orice evadare. Totuşi, unii prizonieri mai vechi, sătui de viaţă, făceau câteodată încercări disperate **-** şi totuşi chibzuite. Ei îşi luau ca tovarăş de evadare un deţinut mai tânăr, proaspăt sosit, deci nepriceput la viaţa lagărului **-** pe care urmau să-l mănânce pe drum. Tânărul era foarte mândru că „bătrânii" îi acordă încredere **-** fără a-şi da seama că urma sa fie prima victimă (planificată) a încercării de evadare.

Adică, fără a se gândi că nimica nu e gratuit pe lumea asta **-** poate doar bucăţica de brânză din capcana pentru şoareci (cum îi asigura maliţios în Parlamentul englez conservatoarea doamnă Thatcher pe opozanţii ei politici, socialiştii demagogi).

Inventează!

Atitudinea creativă însemnă să vii cu idei noi, să faci alte legături între faptele, situaţiile, informaţiile existente, să-ţi surprinzi adversarii şi situaţia, să cauţi şi să găseşti soluţii chiar şi acolo unde experienţa sau tradiţia spune: nu se poate. Să-ţi pice fisa înaintea altora. Inventivitatea este trăsătura, atitudinea care deosebeşte omul de animal şi determină succesul sau înfrângerea (mai ales în noua lume informatizată); până la urmă, chiar supravieţuirea sau moartea -fie imediat, fie pe termen lung.

Mai ales într-o situaţie critică, nu aştepta să facă altcineva ceea ce poţi face tu însuţi, pentru tine sau pentru camarazii, familia ta. Descurcă-te, NU sta cu mâinile în sân, aşteptând să te salveze alţii sau Dumnezeu. Ajută-te singur!

Încercarea moarte n-are! Chiar dacă nu ştii, nu te pricepi, gândeşte-te puţin, judecă, foloseşte bunul simţ şi fă ceva. Când izbucneşte criza sau apare accidentul - atunci şi acolo este momentul acţiunii. Nu prin eschivare sau chiul (la şcoală, serviciu, vot ş.a.m.d.) se pot rezolva problemele, obstacolele. Implică-te, pune osul la treabă.

Deşi toate metodele de supravieţuire sunt bune pentru toţi, există bariere fizice şi mentale care limitează gama de posibilităţi pentru un individ anume.Dacă un om simplu, dar zdravăn poate să fugă, sară, ţipe, lovească ca să scape, pentru un intelectual slăbănog aceleaşi metode sunt sinucidere curată. Acesta ar trebui să-şi rezolve problemele nu bazându-se pe corp, ci mai mult cu mintea, prin: vorbe, scule ajutătoare, proteze, prevedere, bani, oameni angajaţi ş.a.m.d.

Lupta pentru supravieţuire trebuie dusă nu numai cu armele sau metodele cele mai perfecţionate (care adesea sunt tocmai cele ale adversarului), ci şi cu acelea la care tu te pricepi, dar

adversarul nu (chiar dacă sunt mai vechi).

Comunică!

În tot ce faci e nevoie de ordine, disciplină, gândire metodică, organizare. Dar şi de capacitatea, îndemânarea de a comunica, de a te pune în pielea celuilalt, de a gândi şi la nevoile celuilalt. Progresele extraordinare făcute de americani în ultimii 20 de ani se datoresc numai şi numai calculatoarelor, adică răspândirii informaţiei. Sau altfel zis - dezvoltării comunicării.

Pentru a-i informa şi convinge pe ceilalţi să acţioneze într-un anumit fel, logic şi eficient, e obligatoriu să le comunici ideile tale, planul de acţiune, sarcinile lor. La noi lipseşte educaţia, pregătirea pentru lucrul în echipă, pentru solidaritate şi obţinerea consensului. Or, unde-s doi puterea creşte!

Gândeşte, dar acceptă şi gândirea altora. Nu-i considera pe toţi proşti. Majoritatea conflictelor cu alţi oameni apar din cauza lipsei respectului faţă de ei, manifestată şi prin:

- Lipsa de comunicare, neconfruntarea deschisă a părerilor, necunoaşterea limbii celuilalt etc;
- Surprinderea celuilalt cu o acţiune prea rapidă, neanunţată.

Dar ce fel de comunicare, înţelegere poate avea loc la noi, când poate prima, cel mult a doua vorbă care iese din gura unui om simplu e de obicei o minciună, o sudalmă sau un zbierat? Prea puţini sunt convinşi că vorba dulce mult aduce, deşi e atât de simplu şi eficace să ceri scuze sau să zici „mulţumesc". Prostul are impresia că cel care ţipă ar avea mai mult succes în discuţia sau conflictul respectiv.

Tactica şi satisfacţia lui e: obraznicul mănâncă praznicul. Din cauza neimplicării celor din jur (să fie de vină „politeţea" sau iresponsabilitatea acestora?) nesăbuiţii nu sunt puşi la punct cum ar trebui pentru bunul mers al societăţii. Iar urmările nefaste ale vorbelor rele şi ale lipsei de civism sunt evidente peste tot.

Cu cât omul gândeşte mai puţin, cu atât vorbeşte mai mult (Montesqieu). Nu mai spune fleacuri sau prostii - tăcerea e de aur. Înainte de a vorbi, gândeşte, întreabă-te: la ce-mi foloseşte ce voi spune? Sau: cum să prezint ceea ce vreau să spun (tonul face muzică)? Sau: ce vor face interlocutorul şi ascultătorii cu informaţiile pe care le voi spune? Numai Dumnezeu primeşte gratuit informaţiile, zicea Churchill. Mai mult ca sigur că după ce te gândeşti puţin, vei alege să taci. Chiar şi când vrei să ceri ajutor, înainte de a te apuca să ţipi ca din gură de şarpe, întreabă-te: am cu adevărat nevoie de ajutor? N-aş putea să rezolv eu singur problema?

Nu uita nici de puterea cuvântului, nici de faptul că se poate comunica (intenţionat, dar şi involuntar) şi fără vorbe (prin gesturi, mimică, limbajul trupului). Merită să studiezi şi ceva despre „negociere".

Respectă Natura!

Supravieţuirea ecologică prin apărarea Naturii este de o importanţă vitală pentru viitorul omenirii - şi al tău! Natura e mama noastră, aşa cum corpul omenesc e casa sufletului. Planeta pare nesfârşită doar primitivilor; oamenii civilizaţi au văzut (cu ajutorul sateliţilor) că Terra este o planetă mică, cu spaţiu şi resurse limitate. Existenţa oamenilor nu e o binecuvântare pentru Natură, ci o continuă sursă de poluare şi gunoaie. Oamenii produc prin arderea cărbunilor şi petrolului de două ori mai mult bioxid de carbon decât toate celelalte surse naturale (păduri etc.) la un loc. Efectul de seră şi distrugerea stratului protector de ozon se accentuează datorită producţiei de gaze poluante de tot felul. Mările sunt secătuite de peşte, rezervele mondiale de petrol epuizate, deşertificarea avansează rapid datorită pădurilor defrişate şi solului distrus prin chimizarea excesivă, gunoaiele ne sufocă. Supravieţuirea omenirii civilizate este periclitată. Inconştienţa şi iresponsabilitatea cu care se poartă oamenii în acest sens ar părea înduioşătoare (poţi zice: bieţii de ei sunt săraci, înapoiaţi, lasă-i şi pe ei să trăiască; sau: lasă că or să vadă ei, or să înveţe cu timpul; sau: de ce să mă bag; ei sunt prea mulţi şi tot nu pot face nimica) - dacă n-ar fi îngrozitoare (răul iremediabil făcut de ei se răsfrânge şi asupra ta, asupra noastră, a viitorului).

Supravieţuirea în sălbăticie înseamnă să fii strâns legat de natură: s-o înţelegi, respecţi, s-o foloseşti. Dar ce legătură mai au acuma tinerii orăşeni cu Natura? Ei nici măcar nu pot deosebi iedul de miel, ţapul de vier, calul de catâr, grâul de secară sau găinaţul de balegă; ce să mai vorbim de sălbăticiuni, de buruienile pentru hrană sau leac. Ar trebui să (re)înveţe multe lucruri simple, tradiţionale, pentru a putea face faţă ameninţărilor complexe ale viitorului!

Când încerci să supravieţuieşti nu strica, nu distruge totul împrejur. Economiseşte forţele, proviziile, resursele. Nu fii lacom sau inconştient. Numai animalele acţionează iresponsabil. Gândeşte-te şi la ceilalţi, la Natură. Gunoaiele aruncate peste tot, pungile de plastic (practic indestructibile pe cale naturală) care acoperă ogoarele - ne sufocă pe toţi. Sau, ce-ar mai rămâne din parcurile Bucureştiului dacă toţi cele 2,5 mil. locuitori ar rupe câte o floare sau o cracă - aşa cum îi vedem pe mulţi

inconştienţi? Lasă-i şi pe alţii să trăiască, să profite. Nu culege TU toate fructele, bea toată apa, tăia toate lemnele, distruge toate stalagmitele, murdări tot terenul. Căci: o felie de portocală are acelaşi gust ca şi restul portocalei!

Iată de ce prin alte ţări, mai avansate, lumea a început să se trezească şi se dezvoltă mişcarea civică pentru o poluare zero. Un aspect - doar aparent minor - al acestei acţiuni de importanţă naţională (la ei) este obligaţia fiecărui drumeţ de a lăsa locul pe unde a trecut sau poposit mai curat decât l-a găsit (adică să adune la plecare mai multe gunoaie decât a făcut el - pentru a le duce la o cutie sau groapă amenajată ecologic)!

Fă şi tu la fel, devino un act. vist civic, ecologic - fără să fii silit. NU aştepta ca mereu alţii să curețe înjur. Sau tot alţii să-i educe pe nespălaţi (şi asta fiind tot un fel de curăţenie).

Implică-te!

Toată lumea constată cât de mult se înmulţesc analfabeţii, copiii părăsiţi şi handicapaţi. Se tot dă vina pe sărăcie. Dar sărăcia nu e motivul real ci doar scuza autorităţilor incompetente, cu care îşi maschează tembelismul. Omul priceput şi dornic să răzbească face din rahat - bici. Cauza problemei este educaţia insuficientă, necorespunzătoare a multor tineri şi părinţi. Or, această lipsă nu le poate aduce, pe termen lung, decât: tembelism, inconştienţă, iresponsabilitate, sărăcie, subalimentare, subdezvoltare. Pentru a supravieţui, aceşti concetăţeni vor fura, defrişa ilegal păduri, cerşi, înghiţi ajutoare sociale ş.a.m.d. Dezastrul social şi economic se amplifică de la sine: inculţii săraci fac mulţi copii (tot o formă - iraţională - de supravieţuire) care la rândul lor devin tot inculţi şi săraci. Cu forţe proprii, singuri, nu pot ieşi din acest „blestem". Ei constituie o bombă socială cu explozie întârziată. Evident că educarea lor (cu orice preţ!) e o condiţie vitală pentru supravieţuirea Ţării noastre. Cu toate astea, societatea şi autorităţile nu intervin şi îi lasă să se desfăşoare în voia lor. Cu o inconştienţă cutremurătoare - pentru viitorul nostru.

Neimplicarea în treburile comunităţii a oamenilor educaţi, cu cei 7 ani de-acasă, echivalează cu un fel de sinucidere colectivă. Cine altcineva le-ar putea descurca: Analfabeţii? Vagabonzii? Cei ce primesc ajutor social? Handicapaţii sau inculţii obraznici?îmbogăţiţii tranziţiei? Trebuie să-ţi pese! Dacă nu te angajezi - te sinucizi! Tu şi cei din jur, ba chiar tragi după tine toată Ţara.

Pentru supravieţuirea colectivă pe termen lung, NU mai accepta sau tolera greşelile şi nesimţirea celor din jur: excesele de libertate greşit înţeleasă; proasta creştere, tupeul; prostia, tembelismul, nepăsarea; promovarea nemeritată a nonvalorilor în ierarhia economică, socială, şcolară sau culturală; hoţia sau corupţia de orice fel; mârlănia; lipsa de educaţie a tinerilor, ţiganilor, derbedeilor ş.a.m.d.; inconştienţa sau nepăsarea faţă de problemele colective; preocuparea numai pentru satisfacerea instinctelor primare: umplerea burţii, euforia bahică, chefuri, sex, putere, bani; atentatele culturale, programele TV vulgare, violentarea limbajului etc; Ce-ai putea face? Printre altele, să-ţi valorifici drepturile cetăţeneşti, cel puţin la fel de bine cum o fac şi cei needucaţi, dar obraznici. Să arăţi - cât mai vizibil şi eficient, că-ţi pasă:

- Ziarele, posturile de radio şi TV trebuie inundate cu scrisori de protest şi comentarii în legătură cu articolele sau emisiunile lor, sau despre faptele urâte şi reprobabile constatate de tine;
- „Mila", „facerea de bine" obişnuită, trebuie întoarsă pe dos: adică să-i faci milogului, derbedeului ce-i trebuie cu adevărat: educaţie, NU doar să-l laşi, ajuţi să rămână ce este!
- Nespălaţii trebuie spălaţi, cerşetorii trebuie descurajaţi - chiar cu forţa (vezi # 20.3);
- Ajută, stârneşte autorităţile (Poliţie, Primărie etc): reclamă verbal sau în scris pe toţi cei ce nu se comportă civilizat: beţivii, scandalagii, hoţii, abuzurile părinteşti ori sexuale, contravenienţii la regulile de circulaţie ş.a.m.d. Revino şi insistă dacă autorităţile nu reacţionează corect.
- Ajută şi susţine orice iniţiativă ori intervenţie individuală sau colectivă în acest sens, oriunde: în bloc, cartier, tramvai, localitate. NU lăsa pe cel care se implică să fie redus la tăcere, învins de „gaşca" derbedeilor. Luptă-te cu entropia socială.
- Aderă la o organizaţie neguvernamentală care acţionează conform vederilor tale. Şi mai sunt şi alte lucruri pe care le poţi face.

1.4. FOLOSEŞTE MANUALUL - „CU CAP"

Cei mai mulţi oameni au o idee foarte vagă despre supravieţuire. În primul rând, pentru că nimeni nu i-a învăţat, n-a vrut să-i înveţe. Dacă cineva îşi aduce câteodată aminte de subiectul acesta, precis e vorba de leacuri sau reguli băbeşti.

De aceea *Manualul de supravieţuire* se adresează oamenilor obişnuiţi, cărora doreşte să le schimbe mentalitatea şi cunoştinţele. Oricine citeşte această carte va deveni mult mai priceput să reacţioneze adecvat şi rapid la o situaţie sau criză neaşteptată, în loc să-şi piardă capul şi să stea paralizat de frică, aşa cum păţesc cei care nu au nici o idee (şi mai ales nici o pregătire) despre

supravieţuire.

Principiile de bază ale acestei cărţi sunt:

- bazează-te pe tine (şi nu pe alţii);
- fii gata să te descurci în orice situaţie, folosind în primul rând mintea;
- improvizează ce-ţi trebuie din orice găseşti (fără să ai pregătite echipamente adecvate);
- când încerci să scapi - gândeşte-te şi la ceilalţi.

Chiar dacă „orice" descoperi în jur este aşa de puţin încât pare a fi nimica, adu-ţi aminte de comentariile des auzite ale salvatorilor ajunşi prea târziu la victime: „măcar să le fi trecut prin minte să se învelească în ziarele astea", sau „poate scăpau dacă ar fi săpat o groapă în zăpada asta, să se adăpostească" ş.a.m.d.

Când dă necazul peste tine sunt mari şanse să nu ai această carte în buzunarul hainei, nici timp s-o citeşti. S-ar putea să fii fericit dacă mai ai o haină pe tine! Ca să te poţi salva pe tine şi pe alţii cu ajutorul sfaturilor prezentate în continuare, e nevoie să citeşti *Manualul* cu atenţie, înainte de apariţia situaţiei periculoase. Experienţa dovedeşte că după ce creierul a fost alimentat conştiincios cu informaţiile utile pentru salvarea pielii, când apare o necesitate acută, cunoştinţele respective vor fi extrase pe loc din adâncul memoriei pentru a fi folosite.

S-ar putea să nu găseşti în carte răspuns chiar la orice întrebare. Pentru a rezolva totuşi problema: reciteşte cartea şi mai încearcă odată. Gândeşte (singur),

caută şi vei găsi!

Să nu-ţi închipui că dacă ai citit cartea - deja eşti şi priceput, şi capabil să acţionezi. Din păcate, multe sfaturi din carte nu pot fi însuşite decât cu ajutorul practicii. Degeaba le citeşti sau pricepi doar teoretic.

Dar, iată cum pot fi valorificate informaţiile din acest *Manual:*

- Previzionează şi evaluează pericolele, necazurile, accidentele ce-ar putea să-ţi apară în perioada sau activitatea viitoare, în locurile şi împrejurările ce pot fi anticipate (cum ar fi: în tribuna unui meci de fotbal, în cazul unei călătorii cu avionul, pe şosea la o oră de circulaţie cu intensitate maximă, în lift) şi restudiază paginile referitoare la aceste probleme;
- Nu memora papagaliceşte metodele şi soluţiile expuse, ci cugetă şi foloseşte sau exersează-ţi mintea pentru a le putea adapta şi aplica la nevoile sau condiţiile tale concrete, reale (mereu schimbătoare!); şcolarizează-te; exersează practic;
- Intreţine-ţi o condiţie fizică şi o sănătate bună, practicând sportul, mişcarea, luptând permanent cu sedentarismul care te amorţeşte. Urcă scările pe jos (NU cu ascensorul), mergi cu bicicleta (NU cu maşina, tramvaiul etc), fă excursii şi drumeţii des, pe jos (NU cu telecabina sau automobilul), înoată, joacă-te cu copiii etc;
- Preocupă-te permanent de această problemă vitală, caută şi găseşte soluţiile cele mai bune, fă pregătirile cele mai potrivite necesităţilor, condiţiilor, familiei tale;
- Reciteşte din când în când întrega carte (mai ales # 20), ca să-ţi împrospătezi memoria şi să devii mai apt de a reacţiona eficient în eventualitatea oricăror calamităţi previzibile.

Şi spre a recăpăta imboldul de a te pregăti continuu. Viitorul bun nu e un cadou al întâmplării. Dacă nu te gândeşti la viitor, nu vei avea viitor.

2. REGULI GENERALE

2.1. Cum se supravieţuieşte?
2.2. Pregătirea unei călătorii
2.3. Echipamentul pentru călătorie
2.4. Pregătirea supravieţuirii
2.5. În caz de accident
2.6. Priorităţile
2.7. Învaţă din experienţă

2.1. CUM SE SUPRAVIEŢUIEŞTE?

Supravieţuirea este *arta* de a scăpa cu viaţă. Nu este o ştiinţă, pentru că regulile pe care se bazează, de altfel foarte numeroase, nu sunt absolute. Folosirea lor depinde de cel care le aplică.

Tehnicile şi soluţiile de supravieţuire sunt vechi de când lumea şi au evoluat împreună cu istoria omenirii. Nici nu e de mirare că tehnica supravieţuirii, a *survival*-ului, e strâns legată de istoria războaielor şi a devenit aproape o ştiinţă în timpul ultimului război mondial şi după aceea. Foarte mulţi soldaţi, aviatori, marinari, prizonieri care s-au trezit în mare, în junglă, în deşert etc. trebuiau să se descurce - sau să piară - în condiţii cel puţin neobişnuite, neprevăzute de instrucţia militară obişnuită.

De exemplu, piloţii şi călătorii unui avion modern, forţat să aterizeze în pustietate, trec în 5 minute, din secolul XXI în epoca de piatră.

Din studierea experienţei celor scăpaţi din accidente au rezultat metode şi soluţii general valabile - bune atât pentru trupele speciale şi profesionişti ai riscului, cât şi pentru turişti şi oameni obişnuiţi. Tehnica modernă de supravieţuire îmbină cunoştinţe antice (de exemplu vânătoarea cu capcane, aprinderea focului prin frecarea a două lemne etc.) cu descoperiri de ultimă oră (de exemplu telefonia mobilă, orientarea în teren cu ajutorul sateliţilor, fizica nucleară etc).

Într-o situaţie disperată trebuie să ştii c*e*, c*um*, c*at*, *de unde* să iei orice îţi poate oferi natura şi să foloseşti la maximum ceea ce găseşti; cum să atragi atenţia oamenilor, sau posibili salvatori; cum să parcurgi fără hartă sau busolă un teritoriu necunoscut, până ajungi într-o zonă locuită.

Sau, sa ştii cum să-ţi păstrezi sănătatea şi puterile, cum să te vindeci pe tine sau pe alţii, în caz de rănire sau de îmbolnăvire. Mai trebuie şi să fii în stare să-ţi păstrezi curajul şi să-i îmbărbătezi pe ceilalţi membri ai grupului, chiar dacă viitorul nu ţi se pare nici ţie promiţător. Şi mai important este să vrei: dacă vrei, poţi scăpa! Dacă nu vrei **-** rămâi o victimă **(** milog, prost sau chiar mort).

Ai dreptate şi când spui (despre o treabă): pot s-o fac, şi când spui: nu pot s-o fac (Henry Ford).

Dar ce înseamnă oare să vrei ceva cu adevărat'? Se spune că odată, un învăţător şi elevul său traversau un lac cu o barcă. Profitând de liniştea călătoriei, discipolul dori să afle cum poate ajunge şi el maestru. Învăţătorul îi răspunse că e suficient să vrea asta cu tărie. Văzând că elevul nu pricepe cum stau lucrurile, la un moment dat, bătrânul îi face vânt în apă. Tânărul, surprins, încercă să se suie înapoi în barcă, dar bătrânul îl prinde de cap şi-l ţine cu forţa sub apă. Tânărul se sufocă, aproape leşină. După câtva timp bătrânul îl lasă în sfârşit să scoată capul afară din apă, să respire şi să se suie în barcă. Tânărul îşi reveni şi mirat întrebă: „Ce mai fu şi asta?" învăţătorul îi răspunse: „Ia zi, ce voiai tu când erai cu capul sub apa?" „Să respir", zise tânărul. „Voiai tare'?'" „Dar cum altfel!" „Mai voiai şi altceva?" „Nu!"

„Ei vezi," conchise bătrânul, „asta înseamnă să vrei cu adevărat să vrei ceva la fel cum voiai tu să respiri, când stăteai cu capul sub apă. Nu mai puţin!

La fel e şi cu supravieţuirea: ca să scapi trebuie doar să vrei cu adevărat...

Orice echipament ai sau recuperezi dintr-un accident, trebuie considerat ca un dar de la Dumnezeu. În schimb, dacă îţi lipseşte orice fel de echipament NU trebuie să crezi că eşti deja condamnat la moarte, căci oricând ai la tine: *mintea,* experienţa, cunoştinţele, mâinile, picioarele.

Dar, ca să poată fi de folos, mintea, cunoştinţele, corpul trebuie să fi fost mereu antrenate, îmbogăţite, ascuţite. Învaţă, învaţă, învaţă mereu. *Nu aduce anul ce aduce ceasul!,* darea să poţi beneficia de avantajele „ceasului" respectiv trebuia să te fi *pregătit* pentru el.

Capacitatea de supravieţuire este la fel ca o casă: fundaţia este voinţa de a trăi. Cunoştinţele sunt pereţii casei. Îndemânarea, antrenamentul constituie tavanul. Iar echipamentul este acoperişul casei. Fără unul, oricare dintre aceste elemente, *casa nu e întreagă; de fapt, nu e casă.*

Atitudinea cea mai bună este exprimată de salutul cercetaşilor: *(mereu) gata!*

2.2. PREGĂTIREA UNEI CĂLĂTORII

Călătoriile, în afara interesului lor economic, ajută enorm omului să se instruiască, să se educe. Mai ales celor tineri. Deci *trebuie* să călătoreşti. *(Atenţie:* orice acţiune omenească e tot un fel de călătorie, o aventură în necunoscut, în viitor. Aşa că**..**). Dar în orice fel de călătorie (o tură de o zi la munte, expediţie la tropice, concediu la mare, studii în străinătate etc.) pot apărea situaţii grele, de supravieţuire. *Partir c'est mourir un peu.* (Când pleci, mori puţin) - zice pe drept cuvânt francezul, şi mulţi dintre cei ce emigrează chiar mor de-a binelea.

Înainte de a pleca de acasă, verifică dacă eşti bine pregătit pentru a înfrunta aspectele cunoscute, previzibile ale oricărei călătorii sau acţiuni. Iată o scurtă listă cu întrebări esenţiale:

- Cât timp voi fi departe de casă?

- Câtă hrană şi apă să iau la mine?

- Hainele şi încălţămintea sunt potrivite? Să iau câte ceva de rezervă?

- Ce echipament special îmi trebuie pentru condiţiile specifice ale acestei călătorii?

- Ce trusă medicală, de prim ajutor îmi va fi necesară mie şi camarazilor de drum? Felul şi cantitatea de echipament, pregătirea necesară depind de mulţi factori, dar esenţiale sunt *bunul simţ* şi *logica.*

Pregăteşte-te *fizic* prin antrenamente, de exemplu fă cros, înot, căţărare, călărie, autoapărare etc, sau: dezvoltă-ţi rezistenţa la căldură, sete, frig, la schimbarea fusului orar etc, însă şi rezistenţa *psihică, morală:* la izolare, întuneric, stres, frică etc; învaţă limbi străine. Citeşte cărţi scrise de

supraviețuitori, despre experiența lor, manuale de supraviețuire.

Atenție - trebuie nu numai să citești, să înveți, ci mai ales *să exersezi, să aplici practic* cele învățate!

Se povestește că un savant făcea o călătorie. *Când ajunse la o apă mare, angajă un barcagiu să-l ducă pe malul celălalt. In timpul traversării, ca să mai treacă vremea, învățatul încercă să intre în vorbă cu barcagiul, evident despre ce se pricepea: „Ia zi, ce părere ai despre Platon?" Barcagiul însă, om simplu, nu știa cine-i Platon. „Cum dom'le, nu l-ai citit pe Platon?" „Nu!", răspunse indiferent vâslașul. „Păi, dacă nu l-ai citit pe Platon", zise învățatul, „ai pierdut jumătate din viață." Barcagiul se minună, înghiți în sec, dar vâsli mai departe. Intelectualul mai încercă o discuție despre Kant, cu același rezultat, și se lăsă păgubaș. Întâmplarea făcu să vină deodată, din senin, o vijelie mare care răsturnă barca. Atunci barcagiul îl întrebă: „Știi să înoți?" învățatul răspunse, zbătându-se de mama focului: „Nu știu!" „Ei vezi", adăugă barcagiul, „acum o să-ți pierzi toată viața!"*

Sau altfel zis: degeaba te pricepi la calculatoare, marketing, management, afaceri ș.a.m.d. - dacă nu știi să alergi, înoți sau să te porți.

Pericolele unei călătorii pot fi de natură:

- *subiectivă* (care depind de om): încrederea excesivă în forțele proprii; inconștiență; neștiință; condiție fizică și/sau echipamente insuficiente ori necorespunzătoare; nepricepere etc.

- *obiectivă* (produse de Natură): factori meteorologici, sau climatici; drumuri nepracticabile; alunecări de pietre, zăpadă etc.

Oricât de bine ar fi pregătită o călătorie, riscul sau pericolul nu poate fi complet eliminat.

Studierea condițiilor de călătorie. Cu cât vei cunoaște mai bine dinainte locurile și oamenii pe unde vei călători, cu atât șansele să ajungi cu bine la capăt cresc. Studiază cu atenție hărțile, fă rost de cât mai multe informații despre terenul, clima, vremea, felul vegetației, animalele pe care le vei întâlni.

Studierea condițiilor geografice, meteorologice, etnografice etc, din zona pe care intenționezi s-o străbați este de importanță vitală. Pentru aceasta există numeroase posibilități: cărți, hărți, muzee, ghiduri, Internet, cluburi, cadre didactice, alți călători etc.

Climatul temperat este cel mai răspândit pe glob. El oferă șanse mari de *survival* chiar fără să ai cunoștințe și îndemânări speciale. Însă alte zone, cu alte climate, necesită cunoștințe deosebite, adecvate - vezi la #13.

Planificarea călătoriei sau a acțiunii

Prevederea este mama înțelepciunii

Împarte planul (obligatoriu scris, NU verbal) de desfășurare a expediției sau călătoriei în etape:

a) de pornire;

b) de atingerea țelului;

c) de odihnă - recuperare.

Stabilește clar scopurile și calendarul fiecărei etape. Stabilește soluțiile și comportarea în caz de accidente cum ar fi: defectarea vehiculului, boală, transportul victimelor (vezi # 2.4).

Nu planifica viteze prea mari de deplasare sau termene prea scurte. Obligația de a respecta un plan prea ambițios, prea greu, duce la epuizare, la greșeli de gândire, la pagube.

Necesitatea de a face rost de *apă* din surse locale va influența mult alegerea traseului.

E important și cum *începi* o treabă, dar mai mult contează felul cum *o termini.* Așa că verifică des îndeplinirea planului - de către tine sau de către alții. Încrederea e bună, dar controlul e sfânt!

Controlul medical: fa-ți un control medical și stomatologic cât mai cuprinzător. (Pe vremuri, englezii care plecau să lucreze sau să stea în colonii, la tropice, își scoteau preventiv toți dinții, chiar cei sănătoși, și puneau proteze dentare; știau că nu vor găsi vreun dentist pe acolo).

Verifică necesitatea injecțiilor de protecție cerute sau recomandate pentru teritoriile, țările prin care vei călători. Fă-le pe toate, de exemplu:

- vaccinarea împotriva frigurilor galbene, pentru Africa tropicală și America de Sud. (Injecția trebuie făcută cu cel puțin 10 zile înaintea călătoriei și asigură protecția timp de 10 ani.)

- protecția contra malariei, prin pastile înghițite permanent, începând cu cel puțin o săptămână înaintea călătoriei și terminând după 4 săptămâni de la întoarcere;

- vaccinarea contra holerei - pentru unele țări africane;

- vaccinarea contra encefalitei japoneze, pentru călătorii în Thailanda, India, Birmania, Nepal, Cambogia, Vietnam, Corea (Se fac două injecții la interval de două săptămâni, cu cel puțin două săptămâni înaintea plecării);

- vaccinarea contra hepatitei A (infecțioase) cu gamaglobulină; (Se fac două injecții la interval de 4 săptămâni care asigură protecția timp de 3 luni, sau de 9 ani, la varianta mai nouă de vaccin, în

două etape), vaccinul contra hepatitei B asigură protecție 5 ani;

- vaccinarea contra meningitei, pentru călătorii în zonele din sudul Saharei şi o parte din Asia (obligatorie pentru pelerinii la Mecca);

- vaccinarea contra febrei tifoide (protecție 3 ani), a tetanosului (protecție 10 ani), poliomielitei (protecție 10 ani), tifosului ş.a.m.d.

Călătoria în grup. Analizează capacitatea fiecărui membru-candidat de a face față greutăților care vă aşteaptă (buna înțelegere cu ceilalți membri e foarte importantă). S-ar putea să fie necesară *respingerea* celor nepotriviți, nepregătiți, neadaptabili sau incapabili.

Discutați *de mai multe ori* planul de desfăşurare a călătoriei sau expediției. Stabiliți responsabilitățile. Numiți un medic, un bucătar, un mecanic, un şofer, un navigator etc.

Convinge-te că fiecare participant ştie să folosească (practic, nu teoretic) echipamentul disponibil şi că aveți echipamente sau soluții de rezervă. Chiar mai multe seturi de rezerve; redundanța e o dovadă de seriozitate, de profesionalism.

Comunicațiile. Nu fi secretos, *comunică* - ție îți foloseşte. Nevoia de secret, sau de eroism e o dovadă de slăbiciune şi prostie, nu de înțelepciune şi tărie.

Într-o călătorie la munte, în Deltă etc, informează gazda, cabanierul, Poliția sau Salvamontul despre intențiile tale şi ale grupului: unde vreți să ajungeți, pe unde, ora, data plecării şi sosirii aproximative. Informează din când în când respectiva persoană sau sediu asupra situației, astfel încât lipsa contactului să declanşeze o alarmare. Navele şi avioanele sunt foarte bine controlate sub acest aspect. În cazul călătoriilor sau expedițiilor lungi în zone izolate, este obligatorie dotarea cu un mijloc de telecomunicație (radio, telefon celular - verifică acoperirea zonei respective de către relee şi sateliți) şi cu un aparat GPS de poziționare pe suprafața pământului (vezi #13.4).

Stabileşte dinainte un program de apel şi de comunicare de două ori pe zi cu centrala de la baza expediției, pentru a le anunța situația, poziția şi intențiile. De la bază vei primi informații meteo şi de altă natură. Tot baza va urmări apelurile de salvare. Se va alege şi verifica din timp frecvența radio convenabilă pentru terenul din zona respectivă. Cel puțin doi membri ai grupului trebuie să ştie să folosească telefonul sau radioul.

Dacă nu se realizează două apeluri sau transmisii consecutive, la bază trebuie să intre în funcțiune planul de salvare. Pe de altă parte, când nu reuşeşti să comunici cu baza conform programului, chiar dacă pe teren totul se desfăşoară bine -trebuie să te comporți ca şi cum s-ar fi întâmplat un accident. Stai pe loc, sau întoarce-te la locul de unde ai comunicat ultima oară - şi aşteaptă sosirea salvatorilor sau alt fel de contact cu ei.

Nu-i încurca şi nu-i pune să te caute degeaba.

2.3. ECHIPAMENTUL PENTRU CĂLĂTORIE

Când pleci într-o călătorie, ia-ți echipamente c*at mai bune* (din păcate, ele sunt şi mai scumpe). Îți vor uşura mult viața şi te vor ajuta să ajungi cu bine la țintă. Cantitatea de echipamente pentru o anumită acțiune rezultă ca un compromis între *necesități* (dictate de: posibilitățile călătorilor, specificul călătoriei) *şi posibilități* (de procurare, transport, autorizații etc, plus resursele financiare). Un factor decisiv trebuie să fie şi bunul simț.

Dacă însă pe teren n-ai ce-ți trebuie - descurcă-te, improvizează (vezi # 12 - *Tabăra* şi # 13.2 - *La drum).*

Echipamentele trebuie încercate şi verificate temeinic înainte de plecarea în excursie sau călătorie: să fie în bună stare, să funcționeze, să nu strângă etc, să reziste la forțe, uzură, apă, frig etc.

Mai *ține minte şi că:* cel mai bun echipament nu face altceva decât c*eea* c*e poți tu* face: sacul de dormit doar păstrează căldura - n-o produce; rucsacul doar înveleşte şi susține lucrurile - nu le cară etc. Dacă nu eşti cât de puțin antrenat să dormi în frig, să cari greutăți cu muşchii tăi, să te cațări, să tai lemne ş.a.m.d.

- cele mai grozave echipamente nu-ți mai folosesc (aproape) la nimic!

Hainele trebuie să fie potrivite ca dimensiuni, să nu împiedice mişcările, să apere de frig şi ploaie - dar şi să aerisească pielea. Totdeauna să ai la tine o manta de ploaie, un schimb de haine, ceva călduros de îmbrăcat.

Aerul constituie izolantul termic de bază, pentru că el transmite doar 7% din căldura pe care o poate transfera sau pierde o țesătură. Cu cât o haină înglobează mai mult aer, cu atât e mai „călduroasă". De fapt, căldura e produsă de corp şi se poate doar pierde pe vreme friguroasă; hainele nu fac altceva decât s-o păstreze. Sau, în cazul vremii călduroase, o împiedică să ajungă la piele. Umezeala, transpirația măresc de circa 25 de ori transferul de căldură între corp-haine-aerul exterior (în ambele sensuri). Țesătura poate îngloba aprox. 20% din aerul total al stratului, dar între două straturi se adună 50%, iar rugozitatea suprafeței reține 30% - aşa că *numărul* straturilor de haine este mai

important pentru izolarea termică decât *grosimea* lor (principiul *foilor de ceapă).*

Îmbrăcămintea pentru vreme rea este organizată în 3 feluri de straturi: *Stratul interior* (lenjeria), vine în contact cu pielea şi are sarcina să menţină corpul uscat. Preferabil să asigure şi o oarecare izolaţie termică şi să nu absoarbă transpiraţia (cum face bumbacul), ci s-o transmită spre stratul următor (cum fac fibrele sintetice). Lenjeria din bumbac se usucă greu şi răceşte pielea; e plăcută la purtare vara.

Materialele optime pentru stratul interior sunt fibrele sintetice (din poliester, polipropilenă, poliamidă), simple sau în amestec cu bumbacul. Mătasea are bune calităţi termoizolante, dar se rupe uşor şi nu rezistă la umezeală.

Al *doilea strat* (intermediar) trebuie să fie termoizolant, să preia umezeala de la primul strat şi s-o transfere spre exterior. Cele mai bune rezultate se obţin cu:

- ţesătura gen blană, din fibre sintetice: reţine umezeala în proporţie de maxim 1-5% din propria greutate;
- puful şi fulgii de pasăre (sensibili la umezeală);
- lâna - care încălzeşte chiar şi în stare umedă; dezavantaje: absoarbe multă umezeală (30-40% din greutatea proprie), se usucă greu.

Stratul al doilea poate fi realizat din mai multe foi sau rânduri de ţesătură.

Al *treilea strat* (exterior) are rolul de protecţie contra intemperiilor: vânt, ploaie, zăpadă. Trebuie să fie cât mai impermeabil faţă de exterior şi totodată permeabil pentru umezeală şi aburii care vin dinspre corp. Ţesăturile din fibre naturale sunt mult mai slabe decât cele sintetice, însă rezultatele cele mai bune le dau *membranele sintetice,* cum ar fi:

- *Gore-Tex,* o membrană microporoasă, ai cărei pori sunt de aprox. 20.000 ori mai mici decât o picătură de apă şi de 700 ori mai mari decât molecula de abur. Din această cauză Gore-Tex rezistă la presiunea unei coloane de apă de 8 m. înălţime, dar permite trecerea aburului. Este sensibilă la frecare, uzură.

- *Sympatex,* o membrană ultrasubţire din poliester, fără pori. Funcţionarea ei se bazează pe proprietăţile fizico-chimice ale structurii sale: o parte a moleculei atrage apa, o altă parte o respinge. Rezistă la presiunea unei coloane de apă de 10 m. înălţime, dar permeabilitatea faţă de aburi e mai mică decât a Gore-Texului.

O membrană sintetică nu poate fi folosită ca atare pentru confecţionarea hainelor, ci numai între două straturi de ţesături obişnuite, care-i asigură consistenţa, rezistenţa etc. În acest sandviş, membrana poate fi lipită sau laminată de stratul exterior, de ambele straturi sau de nici unul.

Încălţămintea este mai importantă decât îmbrăcămintea (cu băşici la picioare nu mai poţi înainta deloc!).

Cu cât are mai puţine cusături şi cu cât e mai uşoară - cu atât mai bine. (Infanteristul zice că îi e mai uşor să care 5 kg în spate decât 1 kg în picioare). Încălţămintea nu trebuie să strângă deloc piciorul. Forma, mărimea bombeului trebuie să permită mişcarea liberă a degetelor şi totodată susţinerea lor, astfel încât la coborâre ele să nu se lovească sau să se strivească. Talpa trebuie să fie groasă (ca să nu simţi pietrele ascuţite), dar elastică. Preferabil ca bocancul să susţină glezna şi din lateral. Foloseşte ciorapi buni, groşi, din lână; calităţile lor de amortizare, protecţie, termoizolare sunt vitale pentru succesul mersului şi călătoriei.

Pentru uscare, în încălţăminte se bagă hârtie de ziar sau igienică şi se lasă câteva ore să absoarbă umezeala.

Echivalarea unităţilor de măsură a încălţămintei din Europa - Anglia - SUA: 32-1-1; 34-2-2; 35-$2^3/_4$-3; 36-3V,-$3V_2$; 37-4-$4'/_2$; 38-5-5; 39-57,-6; 40-67,-7; 41-7-8; 42-8-9; 43-$9V_2$; 44-97,-10 7_2; 45-10-117_2; 46-1 l-127_r

Trebuie luate *toate* măsurile pentru evitarea apariţiei băşicilor sau rosăturilor. NU pleca la un drum lung cu încălţămintea nouă, strâmtă. Las-o să se înmoaie şi lărgeşte-o treptat, din timp. Întăreşte-ţi pielea de la picioare frecând-o cu alcool, timp de aproximativ două săptămâni înainte de începerea călătoriei sau marşului. Aplică leucoplast pe locurile sensibile, unde încep rosăturile. Poţi lăsa plasturele lipit câteva zile, până termini marşul.

Taie regulat unghiile şi rotunjeşte colţurile. Nu le tăia prea scurt, deoarece la frig dor.

Cuţitul - este un instrument vital pentru supravieţuire. Dar atenţie: cuţitul este şi o armă albă. Pentru călătoria cu avionul el trebuie ţinut în bagajul din cală, nu-l lua în cabină. Niciodată nu scoate sau arăta cuţitul într-o situaţie încordată. Cuţitul trebuie să fie mereu bine ascuţit şi gata de folosire. Nu-l strica jucându-te cu el, aruncând la ţintă etc. Păstrează-1 în teacă, uns, curat. Respectă-1: *Scoate cuţitul numai ca să-l foloseşte.*

Cum se alege un cuţit? Chiar şi un briceag e bun, dar când poţi lua numai un singur cuţit, atunci mai bine alege unul cu lama mare şi solidă. Acesta va putea îndeplini eficient şi confortabil toate sarcinile posibile, de la tăierea crengilor până la jupuirea animalelor şi gătitul hranei.

Este preferabil mânerul dintr-o singură bucată, găurit pe toată lungimea ca să treacă prin el coada lamei, prinsă la capăt cu o piuliță. Mânerele făcute din mai multe bucăți sau felii, ori cele în care coada lamei pătrunde doar pe jumătate din lungime (si se prinde cu un ştift), sau cele scobite ca să poată conține diverse ustensile (busolă, ace etc), sunt mai fragile, mai nesigure.

Există diverse feluri de cuțite, unele din ele mai potrivite pentru supraviețuire decât altele:

- Cuțitul *pliant* (briceagul) poate avea construcții şi componente extrem de diverse. Menționez vestitul „briceag al soldatului sau armatei elvețiene", un campion al utilității şi solidității. Pentru asigurarea în poziția „desfăcut" lama trebuie să aibă un dispozitiv cu clichet sigur. Mânerul din lemn sau plastic este mai comod. - *Parang-ul* este un cuțit malaezian cu lamă mare şi curbă, de aprox. 30 cm. lungime, 5 cm lățime, 0,750 kg greutate (fig. 2.1). Prea mare pentru folosința curentă, parângul este în schimb foarte bun pentru tăiat crengi, copaci, sau la construit colibe, plute. Lama parângului are 3 zone tăietoare: spre vârf - mai fină, pentru jupuit etc; centrală - mai grosolană, pentru retezarea lemnelor şi oaselor; spre mâner - mai fină, pentru cioplire şi alte lucrări mai delicate. Lama curbată şi extinsă în jos, pe principiul satârului, permite aplicarea unei forțe maxime la tăierea lemnelor şi asigură protecția degetelor. Teaca va avea o clapă pentru reținerea cuțitului (fig. 2.2). *Atenție:* adeseori lama retează cusătura tecii şi poate răni grav mâna sau degetele - deci apucă teaca parângului numai din partea opusa tăişului.

2.1. *Parâng (cuțit malaezian)*

2.2. *Teaca pentru cuțit/parang, cu buzunar pentru piatra de ascuțit*

- *Maceta* este un cuțit drept, lung de vreo 70 cm, ca o sabie, folosit în jungla sudamericană la tăierea lemnelor, lianelor, trestiei de zahăr.

Cum se ascute cuțitul: freacă lama pe o piatră: gresie, cuarț sau granit. Gresia gri moale este mai bună decât cea cu cuarț (care va zgâria tăişul şi va imprima dungi strălucitoare pe lamă).

Piatra de ascuțit se obține frecând două pietre până rezultă nişte fețe plane şi netede. Ideal ar fi să ai două suprafețe sau pietre de lucru: una grosolană şi alta fină. Foloseşte-o mai întâi pe cea grosolană ca să elimini bavurile lamei, apoi pe cea fină ca să ascuți muchia tăietoare. Scopul e să obții o muchie durabilă care nu se ciobeşte (fig. 2.3).

2.3. *Profilul tăişului* a - prea ascuțit, se ciobeşte; b - corect; c - insuficient, se toceşte repede

Pentru a ascuți lama, ține mânerul cuțitului cu mâna dreaptă. Aşează, fixează piatra pe o suprafață orizontală. Mişcă lama pe piatră după o traiectorie circulară, în sensul acelor de ceas, apăsând muchia cu degetele mâinii stângi şi *împingând* lama. Menține constantă înclinarea lamei şi umezeşte mereu piatra. Nu trage lama spre tine când apeşi: apar zgârieturi. Micşorează forța de apăsare pentru finisarea muchiei. A doua față a lamei se ascute prin rotire în sens antiorar.

Sacul de dormit trebuie să fie mare, larg, NU strâmt. Pentru transportul lui este foarte utilă o „husă comprimantă" (cu curele reglabile) care reduce mult volumul sacului.

Umplutura izolantă din fulgi sau puf este mai uşoară şi mai bună decât cea din fibre sintetice. Dezavantajul fulgilor este că după ce se udă îşi pierd capacitatea termoizolatoare şi se usucă greu. Prin folosirea a doi saci de dormit, băgați unul în altul, se poate rezista la o temperatură exterioară cu 10-15 grade mai scăzută decât cea asigurată de fiecare sac.

Dacă nu ai cort, înveleşte-te pe tine şi sacul de dormit cu o foaie, prelată sau alt fel de sac impermeabil (dar care să „respire" totuşi).

Rucsacul. Trebuie să fie zdravăn, impermeabil, prins pe un cadru rigid, cât mai îngust şi înalt. Curelele reglabile pentru umeri şi talie (brâu) transmit în mod corect greutatea sarcinii spre şolduri (nu spre umeri). Rucsacul trebuie să stea bine prins (solidarizat) de corp, dar la oarecare distanță de spinare, pentru aerisire şi reducerea transpirației.

Un cadru metalic exterior este mai bun, chiar dacă măreşte greutatea şi se agață de crengi, deoarece pe el se pot prinde sarcini mari, voluminoase, chiar un rănit.

Cum împachetezi? Pentru a nu te dezechilibra, centrul de greutate al rucsacului trebuie să fie cât *mai sus şi mai aproape* de corp.

Preferabil ca rucsacul să fie înalt şi îngust, NU scund şi lat. Cortul şi alte obiecte grele se pun aproape de corp şi sus (nu jos). Totuşi NU înălța rucsacul prea mult, căci te dezechilibează la un vânt puternic. Buzunarele exterioare închise cu fermoare sau artei sunt foarte utile, dar dimensiunile lor nu trebuie să ducă la creşterea exagerată a lățimii sau diametrului zonei şoldurilor (se agață de crengi sau colțuri şi te dezechilibrează).

Grupează bagajele şi bagă-le în pungi şi saci de plastic, eventual marcate sau etichetate. Aranjează bagajele cu atenție, ca să ştii unde este fiecare lucru. Cele de care ai nevoie mai repede se pun deasupra, la îndemână. Alimentele mai moi, perisabile, se introduc în cutii rigide, etanşe.

E foarte important să NU cari bagaje multe şi grele. Studiază şi învață să te descurci cu un minim de echipament şi hrană, pentru că succesul şi plăcerea călătoriei depind în mod hotărâtor de reducerea greutății cărate. În străinătate se experimentează metoda drumeției cu bagaje minimale

(ultralight backpacking) - aproximativ 10 kg pentru o călătorie de 8-10 zile în sălbăticie, departe de cabane etc. Învață să renunți (gândește, experimentează) la orice bucățică de bagaj sau echipament de care n-ai nevoie. *Cântărește* orice obiect pe care dorești să-l iei cu tine. Tu ai grijă de grame, căci kilogramele vor dispărea singure.

Fii mereu aterlt! Orice echipament se uzează sau se strică prin folosire, se deteriorează prin depozitare **și** se degradează moral prin trecerea timpului. Fii mereu pregătit să-l repari ori să-l înlocuiești. Obișnuiește-te să verifici cu regularitate tot echipamentul, mai ales după ce treci de o porțiune mai dificilă a traseului, după o oprire sau un accident. Inventarierea echipamentului și verificarea lui, pipăirea buzunarelor, a bunurilor, trebuie să devină o acțiune *automată, reflexă* (la fel cu repararea, cârpirea urgentă, la prima haltă, a oricărei defecțiuni apărute) *înainte* de a reporrii la drum.

Întreținerea echipamentului e o importantă măsură de prevedere, de supraviețuire!

2.4. PREGĂTIREA SUPRAVIEȚUIRII

***Prevedere, prevedere și iar prevedere** !*

Planurile de salvare. Fii totdeauna pregătit pentru cazul că ceva nu merge bine într-o călătorie. Dar și acasă: din statisticile privind frecvența accidentelor (fracturi, boli etc.) rezultă că locul cel mai periculos din lume ar fi locuința personală (!).

De exemplu întreabă-te: ce faci dacă ia casa foc? Dacă aluneci în baie și îți spargi capul? Dacă se strică mașina, sau dacă vremea va fi mai rea decât s-a anunțat? Dacă sunteți mai mulți și vă despărțiți din greșeală, cum vă regăsiți? Ce faceți dacă cineva se îmbolnăvește? Dacă vă rătăciți?

Sau, obișnuiește-te și fii mereu gata să acționezi sau să reacționezi (la orice oră din zi și din noapte; la orice fel de situație sau încurcătură): de exemplu, când te descalți, lasă încălțămintea cu vârfurile orientate spre ieșire ca să te poți încălța din mers (așa fac japonezii, învățați de cutremurele lor foarte dese). Sau, când te încrucișezi cu cineva la o strâmtoare (afara de regula generală că c*el mai deștept cedează):* la o ușă - prioritate are cel ce *iese*; pe un drum în pantă - prioritate are cel ce *urcă*. Nu purta părul lung, despletit (te încurcă la mișcare, luptă etc). Nu purta încălțăminte cu tocuri sau talpa înaltă (te împiedică la fugă, cățărare). Nu sta, nu mânca cu gura deschisă (e inestetic, pot intra praf, insecte). Nu bloca o ușă - a liftului, a troleibuzului, a cinematografului etc. (ușa e a tuturor). Traversează strada perpendicular (nu prelungi inutil durata de ședere pe carosabil, adică pericolul). Nu pleca și nu merge la drum fără să privești din când în când și înapoi. Într-o pădure umblă îmbrăcat cu haine viu colorate, ca să nu fii confundat cu vreun animal și împușcat de un vânător ageamiu. Pregătește-te să faci față unor *șocuri* produse de schimbarea bruscă, neașteptată: a orei sau fusului orar, a temperaturii, hranei sau igienei, de mentalități și culturi, de lumini, zgomot, miros ș.a.m.d.

De asemenea, fă-ți un *plan scris* pentru acțiunile necesare: evacuare în cazul unui dezastru natural, de război. Planificarea te ferește de surprize, de stres. Vei putea să reacționezi mult mai bine într-o situație critică, dacă poți consulta un plan (chiar nepotrivit, vag) făcut din timp, cu mintea limpede, calmă. Este mai bine să fii pregătit pentru o ocazie pe care n-o vei avea, decât să apară vreo ocazie pentru care să nu fii pregătit.

Planificarea este baza reușitei, a înaltei performanțe, a profesionalismului.

Trusa mică pentru supraviețuire: poate însemna diferența dintre viață și moarte, oricând pleci de acasă.

Pregătește-o din timp, verific-o și împrospătează-o periodic când n-o folosești. Poart-o mereu *la tine*. N-o lăsa niciodată deschisă pe sol. Pune materialele și uneltele într-o borsetă (etanșeizată) prinsă la brâu. Sau într-o cutie de tablă, un penar cât mai mic. Lustruiește dosul capacului pentru a-1 face să reflecte lumina. Cutia se etanșează cu leucoplast (care poate fi refolosit). Pentru ca obiectele din cutie să nu joace și să sune, spațiul rămas gol se umple cu vată (care poate servi și la aprinsul focului).

Trusa (fig. 2.4) trebuie să aibă dimensiuni și greutate *minimă,* dar să conțină lucrurile vitale:

1. Chibrituri - impermeabilizate prin înmuierea măciuliei în ceară topită;

2. Lumânare - cioplită, deformată în formă paralelipipedică, pentru a ocupa mai puțin loc;

2.4. *Trusa minimă de supravie\uire*

3. Amnar (dintr-o bucată de lamă de bomfaier) și cremene;

4. Lentilă - pentru aprins focul de la soare;

5. Ace (mai multe, cu gaura mare); ață groasă, tare;

6. Gută, cât mai lungă, cârlige de pescuit, greutăți (din plumb) pentru undiță; 7-. Busolă - preferabil umplută cu lichid și ac fosforescent;

8. Lanternă;

9. Sârmă pentru laț, capcană - preferabil din alamă, aprox. 1 m lungime;

10. Fierăstrău flexibil - înainte de a-1 împacheta în trusă, scoate-i mânerele §i unge-1. Pentru a-1 folosi, improvizează-i două mânere din lemn sau prelungește-1 cu bucăți de funie, sfoară (vezi

#12.5);

11. Trusă medicală - împachetează medicamentele în cutii etanşe, iar în [s]paţiul rămas gol bagă vată. Pune-le etichete clare cu denumirea, scopul, doza, termenul de valabilitate. Nu le înghiţi cu băuturi alcoolice.

Iată un *sortiment minim:*

- Analgezice - pentru potolirea durerilor mici, moderate (algocalmin etc);
- Aspirină;
- Un dezinfectant general: rivanol, saprosan, apă oxigenată etc;
- Un dezinfectant intestinal - pentru diaree, deranjament stomacal;
- Antibiotice - pentru infecţii uzuale. la o cantitate suficientă pentru un tratament complet;
- Antihistaminice - pentru alergii, înţepături de insecte (clorfeniramin etc);
- Pastile antimalarie;
- Tablete pentru dezinfectarea apei - dacă nu o poţi fierbe;
- Permanganat de potasiu - are multiple întrebuinţări:
- pentru *sterilizarea* apei de băut se dizolvă 3-4 cristale la 1 1, până apa devine roz (las-o să stea ½ oră); pentru o soluţie *dezinfectantă* (tratament pentru răni, tăieturi) - roz închis; pentru tratarea ciupercilor, micozelor (de exemplu la picioare) - roşie;
- *aprinderea focului:* amestecă 1 parte zahăr şi 2 părţi permanganat sub formă de praf bine mărunţit; presară între 2 vreascuri uscate; când se usucă bine, lemnul începe să ardă;
- *semnalizare:* aruncă permanganat în apă (de mare etc.) şi zona se va colora, făcând-o vizibilă din aer.

12. Cuţit, bisturie, lame de ras - cel puţin două bucăţi de mărimi diferite; cuţitul poate fi prins cu leucoplast la exteriorul trusei;

13. Cleme chirurgicale - pentru a ţine apropiate marginile unei răni;

14. Plasture - impermeabile, de diverse dimensiuni;

15. Prezervativ, Balon - poate fi utilizat ca vas pentru apă, cu capacitate aprox. 11;

16. Fluier;

17. Zahăr cubic;

18. Spirt solid;

19. Folie de aluminiu sau plastic.

Ar fi bine să înveţi şi să exersezi din timp utilizarea, cât şi reîmpachetarea echipamentului din trusă.

Trusa mare pentru supravieţuire: în afară de trusa mică ar fi necesară şi o sacoşă mai încăpătoare (totuşi nu prea mare), cu lucruri foarte necesare pentru supravieţuire, constând din:

- Sacoşă - impermeabilă, suficient de mare ca să cuprindă o tigaie de tablă cu un sistem bun şi sigur de închidere, cu o agăţătoare sau curea zdravănă pentru a o prinde la brâu, de centură;
- Sobă pliantă din tablă, cu pastile combustibile (din spirt solid etc). Soba şi pastilele se folosesc cu zgârcenie, doar dacă nu se poate face foc cu lemne. Pastilele sunt un excelent mijloc pentru aprinderea focului;
- Rachete de semnalizare - sau artificii. *Atenţie:* rachetele şi artificiile sunt explozivi! Se vor manipula cu grijă - conform instrucţiunilor. De exemplu: înşu-rubează tubul din trusă pe coada rachetei şi extrage miniracheta din cutie ţinând-o de tub; ţine-1 cu braţul întins; îndreaptă racheta spre cer şi apasă trăgaciul care o aprinde. Nu le consuma degeaba!
- O tigaie din aluminiu, cu mâner pliant - pentru gătit (serveşte şi ca ambalaj pentru restul ustensilelor);
- Lanternă tip creion - fluorescentă, pentru semnalizare;
- Bandă marcatoare, într-o pungă de plastic, impermeabilă;
- Set cu pliculeţe de ceai, cafea, zahăr, lapte;
- Alimente - un tub cu unt, cuburi de supă, ciocolată, sare, polivitamine şi minerale;
- Sac, pătură de supravieţuire, dintr-o folie uşoară, termoizolantă, reflectorizantă - în care nu pierzi căldura şi nu transpiri.

Bagajul sau rucsacul de salvare, pentru bejenie

Fiecare membru al familiei ar trebui să aibă un rucsac, o sacoşă sau o valiză pline cu toate cele necesare, pentru cazul că e silit pe neaşteptate să plece de acasă, să se salveze într-o situaţie de catastrofă. De exemplu, în cazul unei inundaţii, al unui incendiu, accident industrial (scurgeri de chimicale, radiaţii) sau război, pentru supravieţuire trebuie să-ţi părăseşti imediat domiciliul.

Se recomandă ca bagajul respectiv să fie introdus într-un rucsac (fig. 2.5), cât mai ergonomie, mare (cu capacitate aprox. 15 kg), sau o sacoşă prinsă pe un cărucior cu 2 roţi *mari*.

2.5. *Bagajul/rucsacul de salvare* 1 - masca de gaze; 2 - raţia intangibilă de alimente; 3 -

farmacie; 4 - mănuşi de protecţie ABC/caiet de notiţe, pix/planul de salvare/lanternă/chibrituri; 5 - trusa de toaletă; 6 - rufe, ciorapi etc; 7 - haine; 8 - cizme din cauciuc; 9 - costum de protecţie ABC; 10 - radio, baterii rezervă; 11 - veselă; 12 - diverse; 13 - sac de dormit; 14 - trusă cu documente

Conţinutul bagajului personal de salvare va fi stabilit de fiecare om în funcţie de necesităţile, obiceiurile, gusturile şi puterile sale, dar sunt câteva lucruri obligatorii (*atenţie* la greutate):

A). *Pentru fiecare persoană:*

- haine adecvate (rezistente la uzură, impermeabile, termoizolante, greu inflamabile);
- un set de rufe de corp, ciorapi;
- sacul de dormit;
- un set de tacâmuri, veselă (metalică);
- raţia (alimentară) de salvare, adaptată necesităţilor proprii;
- pachetul mic cu actele şi documentele personale (într-un înveliş impermeabil);
- bani;
- echipament de protecţie ABC (mască de gaze, pelerină cu glugă, pantaloni cu ciorapi, mănuşi);
- chibrituri şi lanternă (ambalate etanş);
- hârtie de scris, caiet şi pix sau creion;
- **2** suluri cu hârtie igienică;
- planul personal de salvare în cazul unei catastrofe;
- o trusă de toaletă;
- vestă de salvare şi mijloace de semnalizare (pentru cei ce locuiesc pe malul mării sau fluviului, în zone inundabile);

Fiecare c*opil mic* va avea o punguţă impermeabilă agăţată de gât, eu numele, data naşterii, numele şi adresa părinţilor.

B). *Pentru o familie:*

- radio portativ cu UM şi UUS, cu **2** seturi de baterii de rezervă (atenţie la termenul de expirare); telefon mobil;
- mijloace de iluminare: lanterna cu baterii de rezervă, 20 de lumânări, chibrituri;
- un ceas deşteptător mecanic (mic, uşor);
- 10 saci de gunoi (din plastic);
- pachetul mare (impermeabil) *cu actele familiei* (copii autentificate, fotocopii): certificate de naştere, căsătorie, deces; buletine de identitate; adeverinţe de pensie, rentă, impozitare; carnete, livrete de economii, cecuri; poliţe de asigurare; dovezi, contracte, extrase din registrul funciar, cadastru, testamente etc.

Raţia de salvare este o rezervă de alimente pentru 2 zile, care se foloseşte doar în caz de mare necesitate. Ea face parte din bagajul de salvare pentru refugiu. Orientativ poate conţine (pentru o persoană): 200 g conservă de came; 200 g brânză topită; 100 g ciocolată; 100 g nuci, alune nesărate, ambalate în vid; 50 g zahăr.

Alte pregătiri pentru război - vezi la #18.

Cum devii un supravieţuitor:

1. Fă tu ceva! Nu sta, nu aştepta să facă alţii!
2. Nu mai fii „fraier"! Gândeşte cu capul tău! Bazează-te pe logică şi bun simţ!
3. Cere (şi dă) ajutor!
4. Fii optimist! Repetă-ţi: *se putea şi mai răul* Ai incredere în tine! Eşti în stare să scapi! Nu dispera! Poţi (dacă vrei...). Repetă-ţi mereu aceste idei!
5. Încearcă, greşeşte - numai aşa poţi învăţa! Nu fi excesiv de prudent! Mulţi oameni nu riscă (şi ca urmare nici nu câştigă) deoarece nu au încredere în ei înşişi; le lipseşte pregătirea şi educaţia pentru aceasta. Nu te speria de greşeli, de eşecuri: *chiar si maimuţele mai cad din copac.*
6. Învaţă, informează-te mereu! Compară ce vezi, ce afli, ce ştii (pentru oricare problemă trebuie totdeauna să obţii, să-ţi imaginezi cel puţin 3 variante de rezolvare), învaţă să sesizezi ocazia. Păstrează o atitudine şi gândire pozitivă (zi: *se poate...).* Atitudinea mereu deschisă te face să recunoşti ocazia favorabilă trecătoare - chiar şi când apare sub forma unui obstacol. *Cu cât foloseşti mai multe oportunităţi, cu atât apar mai multe, altele.*
7. Nu trăi degeaba. Fii mereu pregătit, gata să reacţionezi. Munceşte, strădu-ieşte-te. Stabileşte ce vrei, scopurile tale imediate, de lungă durată.
8. Acţionează până ajungi la ţel! Nu renunţa!
9. Păstrează-ţi cumpătul, echilibrul!
10. Recunoaşte-ţi greşelile! Nu da vina pe alţii! *Orice învăţare şi dezvăţ!*
11. Nu te împrăştia în multe direcţii - urmăreşte planul şi ţelul fixat;
12. Investeşte - nu cheltui! Veniturile trebuie să fie cu 15-20% mai mari decât cheltuielile (de

orice fel...);

13. Nu te lua după idioţi şi fanatici! Evită-i;

14. Tine seama că *după fapta şi răsplată! Toate se plătesc.*

15. Dacă ceva nu merge, oricâtă silinţă îţi dai, încearcă din nou, dar procedând exact invers decât făceai înainte!

16. Încearcă totdeauna să faci mai bine decât data trecută, să măreşti randamentul oricărei acţiuni!

17. NU zi: *după mine potopul;* respectă ca să fii respectat! Să nu crezi că există un singur adevăr, mai ales că adevărul tău ar fi singurul posibil!

18. O linguriţă de prevedere e mai bună decât un butoi de reparaţii.

19. Din când în când fă un bilanţ şi trage concluzii pentru activitatea viitoare!

20. Reciteşte *Manualul de supravieţuirel*

E important cum îţi organizezi viaţa, dar trebuie să te gândeşti şi la moarte. Pregăteşte-o şi pe ea, nu-ţi lăsa lucrurile încurcate: fă-ţi testamentul, scrie clar, complet, ce, cum au de făcut cei care îţi vor încheia socotelile, datoriile rămase în suspensie (la rude, autorităţi etc). Altfel, ele nu te vor jeli, ci te vor boscorodi.

2.5. ÎN CAZ DE ACCIDENT

Totul e să fii calm!

E prea târziu acum să-ţi pară rău că n-ai urmat un curs de prim-ajutor, sau că nu ţi-ai adus trusa medicală. NU vine nici un doctor sau ambulanţă, NU e nici un spital prin apropiere. TU trebuie să faci ceva. Încearcă să faci tot ce poţi, c*u* c*e ai la îndemână.* Nu are nici un rost să renunţi, să cedezi sau să mori. Dacă ai voinţă, poţi scăpa.

Acţionează *rapid*, *hotărât. Î*nsă NU haotic; numai o acţiune logică, constructivă te poate salva **-** pe tine şi pe ceilalţi.

După un accident, calamitate:

A) In primele secunde, dacă pericolul (grav) continuă, trebuie acţionat *urgent.* Totuşi **-** aminteşte-ţi şi aplică lozinca S-C-O-P:

- S = stai puţin! Respiră adânc, eventual aşază-te pe ceva, încearcă să te linişteşti şi să accepţi faptul că ceea ce s-a întâmplat nu mai poate fi întors din drum. Fii calm - nu te speria!

- C = cugetă! Gândeşte scurt la ce-i de făcut. Cel mai important ajutor pe care-l ai la dispoziţie este creierul tău. Foloseşte-1! Mişcă-te cu grijă. Gândeşte-te acum - ca să nu-ţi pară rău mai târziu (fără însă a pierde timpul cu regrete sau calcule excesive). Nu face nimic - nici măcar un pas - până nu l-ai gândit bine. Adeseori, într-o situaţie de supravieţuire, se fac greşeli şi apar răni - uneori mortale - din cauza acţiunilor necugetate, pripite. Gândeşte mai mult, detaliat, când ai un răgaz la dispoziţie şi scurt, rapid, dacă nu îl ai.

Iar între timp:

- *Luptă* - nu renunţa la viaţă;
- *Acţionează:* dă din mâini, picioare; fugi, sări, urcă, coboară, înoată, sapă etc;
- *Ajută-te* cu, sau de ceva găsit la îndemână, de exemplu foloseşte *o haină* drept sfoară, funie; sau înfăşoar-o pe o mână, pentru a sparge un geam, a te proteja î**n** lupta cu un om sau un animal, a distrage atenţia unui agresor etc;
- *Comunică:* anunţa, avertizează, cere ajutoare, ţipă (pentru a speria agresorul); vorbeşte, tocmeşte-te.

După aceea:

- O = observă! Priveşte în jur. Cântăreşte situaţia şi posibilităţile de salvare. Inventariază tovarăşii, proviziile, echipamentul disponibil, împrejurimile.

- P = plănuieşte! Fă o lista de priorităţi, de măsuri şi de acţiuni cu care să rezolvi problemele urgente. În continuare - respectă planul. Modifică-1 numai dacă apar elemente noi.

E mult mai uşor să plănuieşti într-o situaţie de criză - dacă te-ai pregătit din timp.

Lozinca SCOP poate fi şi trebuie aplicată în orice situaţie de criză din viaţă -nu numai pentru *survival.*

B) După un timp, situaţia sau pericolul se mai potoleşte sau tu te mai obişnuieşti cu el, poţi acţiona mai relaxat:

1. Verifică starea şi siguranţa celorlalţi membri ai grupului, dacă cineva s-a rănit sau a leşinat; dacă sunt în siguranţă.

2. Mută, transportă victima spre locul cel mai sigur, chiar dacă trebuie cărată pe braţe etc. - în afară de cazul în care pare rănită la coloana vertebrală (vezi la #11 şi #19).

3. Asigură-i căldură (construieşte un adăpost, fă rost de apă, aprinde focul) şi dă-i primul

ajutor. Victima trebuie să stea la căldură şi cât mai comfortabil cu putință. Dacă este nevoie, sacrifică-ți hainele.

4. Pregăteşte mijloace de semnalizare, să fie la îndemână.

5. Relaxează-te.

6. Analizează capacitățile tovarăşilor din grup.

Eşti oare tu cel mai potrivit să fii şef? Puneți ca şef pe cel mai capabil dintre voi. Orice slăbiciune (favoritism, obligații mafiote, respect prost înțeles etc.) poate însemna moartea tuturor. Dar nu lăsa şeful singur, de capul lui; verifică-1, sprijină-l mereu. Încrederea e bună, dar verificarea e sfântă.

7. Concepe un plan de acțiune pentru viitor.

8. Să plece cineva sau câțiva după ajutor, Salvamont (vezi la #3).

9. Tovarăşii din grup rămaşi cu victima o încurajează şi o mențin la căldură, îmbunătățesc amenajarea locului, semnalizează, cer ajutoare, luptă cu întunericul.

Într-o *situație de supraviețuire* corpul şi mintea îți vor fi solicitate la maximum. Trebuie să faci față multor stresuri: frică; durere, boală, răni; frig şi/sau căldură; sete, foame, oboseală; lipsă de somn; plictiseală; singurătate, izolare. Oare vei putea rezista?

N-ai încotro!

Durerea sau febra îți atrag atenția asupra unui membru şi organ rănit, bolnav şi te împiedică să-l foloseşti. Este bine să tratezi cât mai repede posibil orice rană, dar uneori trebuie să suporți şi să învingi durerea pentru a acționa: să cauți ajutor sau să eviți riscul unor noi răni - chiar a morții.

Cu cât eşti mai bine pregătit, cu atât ai mai multe şanse sa scapi. Dar cunoştințele trebuie obținute *înainte* de a ajunge în situația de supraviețuire! încrederea în forțele proprii, sprijinul de care beneficiezi, te ajută să rezişti stresului. Cunoştințele obținute îți permit să învingi oboseala şi lipsa somnului. În afară de voință, calmul poate fi dobândit fie temporar - prin medicamente sedative, fie permanent - prin educație (meditație zen, arte marțiale etc). Sângele rece, siguranța sunt, de obicei, rezultatul unui antrenament bine făcut şi al cunoştințelor bine însuşite - *din timp.*

Începe-ți pregătirea chiar ACUM (vezi #20).

2.6. PRIORITĂȚILE

Într-o situație de criză, stabilirea *ordinii de priorități* şi, corespunzător, a urgențelor de intervenție, *este primul pas* al luptei pentru supraviețuire. Totdeauna problemele trebuie evidențiate, ierarhizate, ordonate. Ele nu pot fi rezolvate toate deodată. *Cine încearcă să tragă cu puşca ascultând muzică, nu va nimeri nici ținta şi nici nu se va bucura de muzică.*

Pentru supraviețuire sunt necesare câteva *condiții sau necesități de bază:* aer, apă, hrană, foc, adăpost. Oprirea funcționării organismului uman (moartea) poate fi cauzată de: deteriorarea stării de sănătate (răni, şoc, hemoragie, stop respirator, strivire, boală gravă etc); lipsa apei, a hranei; frigul, căldura excesivă.

Cel mai urgent este *primul ajutor medical* (vezi #19): opreşte sângerarea, fă respirația artificială, tratează şocul - într-un cuvânt, stabilizează problemele acute, ca să te poți ocupa apoi de ansamblul situației.

Lipsa aerului (oxigenului) şi a respirației este pericolul cel mai grav. Fie că are aer, dar nu mai poate respira (înecare, strivire, stop respirator etc), fie că aerul lipseşte sau e irespirabil (incendiu, fum, gaze, scufundare în apă ş.a.m.d.) omul moare după câteva minute. De obicei există aer din belşug, ceea ce a şi născut zicala că cele mai valoaroase lucruri le căpătăm gratis.

Apa este totdeauna esențială. (Cum găseşti şi cum foloseşti apa, vezi la #5). Importanța celorlalte necesități vitale depinde de locul în care te afli. *Temperatura corpului* trebuie păstrată la, sau în jur de, +37°C. Dacă e prea frig *(hipotermie)* sau prea cald *(hipertermie),* mori. Păstrează-ți energia. Nu o risipi (cum faci acasă...) mai întâi acționând - şi după aceea gândind şi regretând.

Dacă e prea frig, fă *un foc* (vezi #7); *adăposteşte-te,* fă o tabără (vezi #12).

Dacă ți-e foame, procură şi prepară hrana (vezi #16).

Apoi, reacționează corespunzător situației: dacă eşti prea singur (vezi #3), dacă ceilalți sunt prea mulți (vezi #4). Din pustietate revino între oameni: pe jos, pe apă, prin apă, peste munte etc. - vezi #6, 11, 13, 14, 15. Sau rezistă împreju-rărilor potrivnice: de exemplu, incendiu (#8), calamități naturale (#17), război (#18) ş.a.m.d.

S-a constatat că doar 20% dintre acțiunile pentru rezolvarea oricărei sarcini produc 80% din rezultate! Rațional este deci să stabilim cât mai repede care sunt problemele *prioritare* şi cele mai eficiente acțiuni, ca să ne concentrăm forțele şi resursele asupra lor - deci nu asupra celorlalte, mult mai ineficiente.

O altă constatare sau criteriu interesant pentru stabilirea priorității unor acțiuni este că treaba care pare cea mai neplăcută este de fapt cea mai urgentă. Aşa că n-o mai amâna, nu căuta scuze pentru inactivitate, ci treci la fapte.

Capacitatea de a sesiza adevăratele probleme sau priorități lipseşte însă din educația noastră. De obicei pierdem timpul cu fleacuri, iar marile necazuri sau oportunități le observăm numai când e prea târziu - şi plătim mai mult.

Iată o mostră de comportare fără a gândi în perspectivă: un avion de pasageri are o avarie şi cade în junglă. Din accident se salvează doar un american, un rus Şi un român. Orbecăind ei prin sălbăticie, sunt surprinşi şi, cu toată împotrivirea lor, capturați de nişte canibali. Ajunşi în fața cazanului în care urmau să fie fierți, cei trei întreabă dacă nu există vreo cale de a scăpa cu viață. Ba există chiar trei mijloace, le răspunse şeful canibalilor, pentru că ne-am mai modernizat şi noi: ori gătiți o răscumpărare de 1OO dolari, ori acceptați să primiți 1OO de lovituri de bâtă la tălpi, ori acceptați să mâncați un lighean plin cu excremente. Americanul scoate iute bancnota de 1OO dolari, o dă şi scapă. Rusul zice: eu n-am bani, dar am fost călit de istorie şi rezist la greutăți; băteți-mă la tălpi. Suportă el cu stoicism cele 1OO de lovituri şi fu eliberat. Românul le explică: eu sunt sărac, n-am bani; nu rezist nici la bătaie, că sunt mai poet; să încerc cu ligheanul. Se apucă el şi începe să înghită cu noduri murdăria. După ce îl goleşte pe jumătate, se opreşte şi le zice canibalilor care se uitau la el cu scârbă: mi s-a făcut greață, nu mai pot să termin; vreau să încerc loviturile la tălpi.

Sălbaticii, amabili, fură de acord şi începură să-l croiască cu ciomagul Românul zbiera de durere ca din gura de şarpe, dar strângea din dinți gândindu-se la cazanul care aştepta.

Rabdă el ce rabdă vreo 5O de lovituri, apoi le declară canibalilor: nu mai pot rezista la restul bătăii. M-am răzgândit; de fapt, aveam 100 dolari şi acum vi-i dau.

Iată că a scăpat şi el până la urmă - dar cum?

Nimica nu e gratuit pe lumea asta, dar se pot găsi metode pentru reducerea prețului plătit. Le găseşti dacă te gândeşti, dacă te străduieşti! Degeaba ne tot rugăm: *dă-i Doamne românului (de la început) mintea cea de la urmă!* Cine nu cască ochii - va căsca punga. Dar nu-i suficient doar să vrei, trebuie să şi poți. Iar pentru a putea, trebuie să te pregăteşti. Fără o pregătire *din timp* pentru a gândi dibaci, o să rămâi un veşnic surprins: mereu vei reacționa (în loc să acționezi) şi vei tot plăti, plăti....

Poate chiar cu viața.

Într-o situație de criză, nu uita că singura ta sarcină e să scapi, nu să faci vitejii, sau pe grozavul. Englezii zic: c*ine luptă curajos, dar fuge când nu mai poate răzbi, scapă cu viață şi poate să mai lupte şi altă dată*. O fi ea „fuga" ruşinoasă, dar e sănătoasă. Însă când fugi, nu alerga până la capătul lumii, ci doar atât cât e nevoie; apoi uită-te de departe la „problemă", să vezi ce-ai putea câştiga din ea...

Supraviețuirea în natură *(survival)* este, în general, o activitate de scurtă durată şi trebuie să fie încununată repede de succes: salvare, revenire într-o localitate -altfel devine un fel de aventură prelungită, viețuire în sălbăticie.

2.7. ÎNVAȚĂ DIN EXPERIENȚĂ

Dintr-o călătorie trebuie să te întorci nu numai cu bani sau lucruri, ci şi cu cunoştințe, învățături şi atitudini noi.

Indiferent de domeniul sau de tipul de activitate, e bine din când în când să analizezi acțiunile trecute ca să tragi învățăminte pentru viitor. E bun şi obiceiul de a nota impresiile proaspete după o călătorie sau excursie turistică - de exemplu deficiențele echipamentului folosit, idei pentru viitoarea acțiune etc.

Pe timpul cât eşti singur, luptând pentru supraviețuire, este foarte folositor să înregistrezi cumva toate evenimentele şi găselnițele, de exemplu plantele comestibile sau alte resurse - într-un f*urnal de bord.* Notează succesele şi greşelile.

Jurnalul cu însemnări devine cu timpul un valoros izvor de informații şi învățăminte. În plus scrierea şi citirea lui îți va ridica moralul.

Când pierzi - nu pierde şi lecția (respectivă)!

Orice necaz e bun dacă înveți ceva din el. Altfel, e numai pagubă curată.

3. PREA SINGUR

3.1. Efectele singurătății. Blocajul mental, Disperarea, Claustrofobia, Agorafobia, Teama irațională, Avantaje

3.2. Primul ajutor - pentru tine

3.3. Cum ceri ajutor? Prin orice mijloc, într-un mod frapant, în mai multe feluri, Dintr-un loc în care poți fi văzut, auzit, Eficient, NU renunța niciodată

3.4. Cum semnalizezi? Cu steaguri, Cu marcaje, Cu mesaje scrise, Cu zgomote, Cu nori de praf, Cu oglinda, Cu foc, Cu fum, Cu o colibă-far, Cu torța, Cu radio, alte mijloace
3.5. Ce semnalizezi?
3.6. Caută ajutoare
3.7. Răspunde apelului S.O.S.
3.8. Îngropat de viu Reguli de bază
3.9. Greutățile mari. Reguli de bază, Cum ridici o greutate, Cum transporți greutatea, Cum manipulezi greutatea, Cum împingi

Când te afli în pericol de moarte, ți se pare că eşti cea mai singură persoană din lume. De exemplu, la fel de *singur* te simți fie că eşti la un meci, în mijlocul unei mulțimi isterizate de suporteri care îți stoarce aerul din plămâni, fie izolat pe o plută pierdută în imensitatea mării pustii.

Zdrobit de groaza pericolului, orice om se simte singur şi nenorocit, iar unicul său gând este să scape. Frica şi disperarea se manifestă prin crampe musculare, degete care se agață, tremur tendoane încordate care stau gata să plesnească etc.

Scapă cine e mai tare, însă tare nu înseamnă să ai o condiție fizică perfectă, ci prevedere şi voință. Plus mentalitatea de a te baza pe forțele tale.

3.1. EFECTELE SINGURĂTĂȚII

Blocajul mental: la apariția unui pericol, relaxează-te! Pentru supraviețuire este decisiv să respiri adânc şi să te hotărăşti să faci absolut *totul* pentru a învinge condițiile potrivnice, indiferent de preț sau de efort. În primul rând să gândeşti coerent. Disperarea totală care urmează după şocul inițial poate **fi** depăşită cu ajutorul *instinctului de conservare,* chiar dacă rămâi încă total dezorientat şi speriat.

Când ajungi să alegi între renunțare şi sinucidere, mai bine roagă-te lui Dumnezeu. Rugăciunea este o metodă eficientă de auto-capacitare, de întărire mentală, îndelung verificată de mulți oameni. Orice text este bun, de la *Tatăl nostru* până la simplul *Doamne, ajută-mă să scap din iadul ăsta.*

Aleargă, fugi cu maşina, fă semne, înoată, aprinde un foc, improvizează un adăpost, semnalizează din nou, cu gesturi, cu lumină**...** străduieşte-te cât mai tare! NU sta, NU zace, Nu accepta să mori fără să lupți până la epuizare **-** sau chiar până dincolo de ea.

Militarii americani luați prizonieri în Vietnam au fost torturați, închişi şi izolați în condiții foarte grele, practic de exterminare. Totuşi, unii n-au disperat şi au reuşit să supraviețuiască printr-un regim special de exerciții fizice şi rugăciuni, plus comunicarea prin orice mijloace cu alți prizonieri.

Orice ar fi, nu renunța la viață - e singura pe care o ai, e frumoasă şi merită trăită.

Repetă-ți mereu: *„O să treacă şi asta!*".

În orice împrejurare, oricât ar fi ea de neaşteptată, de necunoscută -*improvizează, improvizează, improvizează!*

Şi NICIODATĂ *nu renunța* la o nouă încercare.

In toată dezordinea, iuțeala, şi/sau încetineala enervantă cu care se desfăşoară acțiunea de supraviețuire, îrnboldeşte-ți instinctul de conservare, căci numai el te poate scoate la liman.

Disperarea: luptă singur cu ea - sau cere ajutor (dacă poți). Există numeroase organizații, fundații de binefacere care dau sfaturi şi ajutoare: alcoolicilor, drogaților, vârstnicilor, copiilor părăsiți, femeilor bătute... Alături de acestea sau împreună cu ele, mulți preoți de la diverse biserici sunt gata şi ei să dea un sfat sau chiar un ajutor, să spună o vorbă bună, să-i încurajeze pe cei aflați la nevoie. Deseori astfel de sfaturi şi ajutoare pot fi obținute chiar la telefon şi nu rareori ele au salvat oameni nenorociți de la sinucidere. Adresele acestor instituții sunt în cartea de telefon, sau pot fi aflate de la serviciul de informații telefonice aproape în orice loc din lume (dacă ştii limba...).

Dar nu amesteca, nu încurca sarcinile diverselor organizații. Gândeşte-te puțin înainte de a forma numărul de telefon. Cheamă Pompierii (981) numai pentru incendii, Salvarea (911) numai pentru urgențe medicale sau accidente de circulație, Protecția civilă (982) doar în caz de calamități **-** ş.a.m.d.

Claustrofobia: este o boală. Cei care suferă de ea sunt cuprinşi de o veritabilă panică atunci când ajung sau li se pare că sunt închişi într-un spațiu restrâns. Senzația respectivă este foarte neplăcută. Persoanele claustrofobice se manifestă printr-o agitație necontrolată: țipă, lovesc, distrug pereți, se luptă, delirează.

Totuşi, puțini oameni suferă cu adevărat de claustrofobie; foarte mulți doar îşi închipuie că suferă de aşa ceva.

Dacă ți se întâmplă să fii împreună cu o persoană cuprinsă de frică din cauza claus-trofobiei, potoleşte-o prin imobilizare astfel încât să nu se lovească, ori să se rănească - pe ea sau pe tine. Calmeaz-o cu vorbe bune. Încurajeaz-o. NU folosi mijloace mai dure (pălmuirea, amețirea) decât atunci când situația devine necontrolabilă.

Dacă tu însuți ajungi vreodată, după un accident, să simți o formă mai ușoară sau mai gravă de claustrofobie, sau panică, încearcă să te stăpâneşti. Enumeră părțile bune ale situației:

- *unu* - sunt viu;

- *doi* - (probabil) nu sunt rănit;

- *trei* - pot rezista câteva zile fără hrană sau apă, dacă nu-mi consum degeaba forțele;

-*patru* - o să mă găsească şi o să mă salveze cineva, destul de repede;

- *cinci* **-** să-mi păstrez calmul, căci altfel înnebunesc şi nu-mi foloseşte la nimic. Caută **şi** vezi ce găseşti prin buzunare, prin sacoşă, împrejur, adică: hrană,

chibrituri, chei, brichetă, pix, proteză dentară, ochelari, pila de unghii **-** orice îți poate ajuta să zgârii, să sapi, să deşurubezi, sau să semnalizezi ca să scapi din spațiul închis. Improvizează *un closet* din: pietre, gunoaie, haine îngrămădite, găseşte sau sapă o gaură. Dacă nu găseşti nimic (de exemplu într-un lift), fă un burete din haine, ziare etc.

Agorafobia înseamnă frica de locuri deschise sau de şederea în public. Este o suferință mai rară decât claustrofobia. Victimele sunt cuprinse de amețeală, rău, leşin. Simptomele pot apărea sau treptat, sau ca o panică bruscă.

Ea nu poate fi combătută cu vorbe, sau argumente cum ar fi: *„rupe-te de situație*" sau *„ieşi afară din ea*". Tocmai asta nu poate face bolnavul. Când îți apare senzația de agorafobie *intră* înăuntru (al unui autobuz, magazin, sau cinema). Cumpără un ziar şi ascunde-ți capul în el până ajungi acasă. Dacă te ştii amenințat de astfel de crize, fii pregătit cu fise sau cartele telefonice, pentru a cere ajutorul prietenilor sau rudelor.

Teama irațională, apare ca urmare a lipsei de obişnuință cu o situație critică. Un om educat, antrenat pentru situații speciale, are cu totul alt fel de gândire şi de comportare. Nu e vorba atât de forță fizică, cât de pregătire mentală.

Închipuirea, imaginația sporesc panica în întuneric, obscuritate sau umbră (vezi la #9). Foloseşte rațiunea ca să lupți cu ea! Stăpâneşte-te!

Nu te lăsa panicat de ceea ce nu vezi, dar se mişcă, fâsâie ori te atinge. Majoritatea acestor fenomene au explicații simple, naturale. Să luăm de exemplu *o casă veche,* în care ți se pare că ar bântui fantome. Mai mult ca sigur zgomotele ciudate care te sperie sunt produse de cauze naturale, cum ar fi:

- casa e construită deasupra unui curs subteran de apă;

- vreun utilaj din vecinătate imprimă vibrații pereților; -ecouri de la vecini;

- acoperişul, pereții, pardoseala, țevăria de la instalațiile care deservesc sau au deservit imobilul, se dilată sau se contractă;

- uşile prea etanşe transformă camerele în pungi de aer;

- zgomotul produs de trecerea prin apropiere a unui automobil, tren sau avion;

- trosnesc crengile unui copac din apropiere;

- mişcarea unei pisici, a unui şoarece sau greiere;

- obiectele din lemn: mobila, structura casei, produc zgomote când se usucă;

- golul lăsat în acoperiş de o țiglă desprinsă produce un geamăt când suflă vântul;

- pungi de aer în țevile de apă etc.

Pentru a te linişti, verifică situația pe lumină. Uită-te în toată casa, verifică toate cotloanele (dulapuri, sobe, cămară). Etanşează uşile şi ferestrele. Întinde fire din sfoară neagră la scări, praguri, uşi (să vezi dacă le rupe cineva). Băltoacele de apă pe pardoseală arată vibrațiile. Presară praf sau nisip pe pardoseli să vezi că nu apar urme. În plus, dacă ar fi un strigoi sau o fantomă *adevărată* - ar dispărea când te apropii de ea, sau ar trebui sa te bage în seamă. Oricum nu-ți poate face nici un rău, pentru că: ar trebui să fie mai solidă, nu aşa de transparentă şi nu are corp, nici consistență; nu lasă nici o urmă, nu are umbră. De fapt, ea există DOAR în imaginație!

La fel trebuie gândit şi noaptea în tabără, prin pădure sau junglă, în peşteră, beci etc. Pericolul e mai mult în mintea ta... Iar Montaigne zicea: *cel mai tare credem (în) ceea ce cunoaştem mai puțin.*

Avantaje - uneori, singurătatea e o necesitate şi un avantaj: îți permite să-ți aduni gândurile, să te rogi, să faci anumite lucruri pe care prezența altora le împiedică. Aşa că *uită-te şi la jumătatea plină a paharului]*

Nu te lăsa moleşit, amăgit de prezența altora. Câteodată ei constituie o dificultate suplimentară, nu un ajutor. Mai bine nu te baza pe forța şi pe ajutorul găştii, al hoardei sau mulțimii, ci bizuie-te mereu pe forțele tale. *Când persoanele devin o mulțime, o adunătură, nivelul de inteligență scade* (Kierkegărd). Nevoia de colectiv nu trebuie cultivată; e bine şi să fie mai mulți, dar uneori singurătatea are părțile ei bune!

3.2. PRIMUL AJUTOR - PENTRU TINE (vezi şi #19)

Ajută-te singur!

Ajută-i pe ceilalți, dar mai întâi ai grijă de tine! Vei putea fi mult mai de folos celorlalți dacă tu eşti valid.

Se cunosc cazuri senzaționale de supraviețuitori izolați care şi-au acordat singuri primul ajutor - şi încă ce ajutor! Astfel, în timpul războiului mondial, după ce a fost rănit, un pilot a sărit cu paraşuta. Aceasta s-a agățat de un copac înalt şi pilotul nu a putut ajunge multă vreme pe sol, până au sosit ajutoare. În timp ce atârna de paraşută, şi-a amputat singur piciorul! Sau, un călător aflat departe de orice localitate şi-a amputat piciorul cangrenat. Ambii au supraviețuit. Şi au fost mulți alții care au făcut lucruri asemănătoare.

Oamenii au supraviețuit totdeauna chirurgiei brutale. Pe corăbiile Evului Mediu, membrele cangrenate erau amputate cu fierăstrăul iar bonturile rezultate erau tratate şi acoperite cu smoală topită. Pe vremuri, femeile năşteau fără doctor sau moaşă. Există supraviețuitori care s-au târât pe distanțe incredibile cu membrele, craniul sau corpul zdrobit, cu gloanțe în corp etc.

Toate aceste exemple ar trebui să-ți dea curajul de a face la fel când ajungi într-o situație asemănătoare.

Dacă eşti singur şi rănit, însă conştient şi în stare să te mişti, să gândeşti, ai putea să-ți dai singur *primul ajutor* conform sfaturilor din carte - vezi la # 19 -măcar atât cât să supraviețuieşti. *Atenție* că în TOATE accidentele apare un aspect care poate fi mortal - ş*ocul psihologic.* Cu cât eşti mai conştient de existența lui - la tine sau la alții - cu atât vei putea să-l combați mai bine.

3.3. CUM CERI AJUTOR?

Cine cere, nu piere!

Semnalizarea înseamnă să ai mijloacele şi priceperea de a anunța pe altcineva, pe orice salvator posibil, că vrei un ajutor.

Cum poți avea succes când ceri ajutor?

Deseori vedem că oamenii trec indiferenți pe lângă un accidentat sau, când li se cere ajutor, traversează strada pentru a ocoli solicitantul, de teamă că:

- cel care cere ajutor face parte din echipa vreunui post de televiziune care filmează scene comice cu o cameră video ascunsă;
- e vorba de o capcană, pentru a li se cere de pomană, sau mai rău, să fie tâlhăriți;
- nu se pricep să dea ajutor.

Deci: cum ceri ajutor când eşti singur, sau te afli la mare distanță de o zonă locuită?

Prin orice mijloc: țipă, şopteşte, geme, fă semne, pune triunghiul roşu reflectorizant, fluieră, aprinde un foc care face fum, aprinde o torță, telefonează la Salvare (961), loveşte sau ciocăneşte țevile instalației, pereții, uşa, claxonează, bate clopotul, suflă în goarnă, sparge geamuri, ridică un zmeu, trage semnalul de alarmă, aprinde o candelă.

Dar atenție: nu te pripi să semnalizezi oricum, adică într-un fel care să-ți facă rău chiar ție! De exemplu, dacă nu ştii cum se trage sau se bate clopotul, rişti să te agăți involuntar de funie, care te va ridica şi izbi cu capul de tavanul clopotniței.

Într-un mod frapant: *la împrejurări neobişnuite-o semnalizare neobişnuită.*

Dacă rămâi noaptea blocat pe acoperişul unei clădiri - strică antenele TV ale locatarilor.

Sau, când eşti într-un tren în mers şi vrei să dai primul ajutor unui grav bolnav, nu trage semnalul de alarmă (căci trenul s-ar opri pe câmp şi, până vine Salvarea, moare victima); mai bine aruncă un bilet vizibil, îngreunat cu un pix sau o monedă (ca să nu zboare), către impiegatul din stația în care nu opreşte trenul. Pe bilet descrie situația şi roagă să fie anunțată Salvarea, să vină la o gară unde va opri trenul. Sau, dă un telefon pe mobil.

Sau, dacă eşti agățat în spatele unui camion furat, care merge în viteză, agită-te până vreun şofer întâlnit pe şosea se apropie de tine cu maşina, să vadă ce-ai pățit, atunci țipă: POLIȚIA!

În mai multe feluri deodată: *nu te baza pe o singură metodă.*

Țipă de la o fereastră şi agită perdeaua. Fluieră şi aprinde bricheta. Şopteşte vânzătorului de la benzinărie că pasagerul automobilului te amenință cu cuțitul, şi în PLUS încalcă regulile de circulație în fața unui polițist. Fă semne cu mâna, dar sparge şi un geam. Aprinde un foc, dar fă şi semne. Aşează pe drum triunghiul roşu reflectorizant şi dă foc unor zdrențe îmbibate cu ulei.

Dintr-un loc în care poți fi văzut sau auzit: de la o fereastră, de la înălțime, din mijlocul unui câmp acoperit cu zăpadă. De lângă o crăpătură prin care trece curentul, în mormanul de dărâmături sub care te afli, dintr-un luminiş din pădure, de pe catargul unei nave.

Eficient: nu risipi energia şi resursele: dacă eşti departe de oameni şi nu poți fi văzut şi auzit, economiseşte-ți forțele (în caz că țipi sau agiți brațele); economiseşte energia din bateria lanternei; nu consuma toate chibriturile şi combustibilul pentru focul de semnalizare, până când salvatorii ajung

suficient de aproape. Păstrează mijloacele consumabile deoparte, uscate şi gata să le foloseşti imediat ce apare ocazia. Intre timp, semnalizează cu mijloace neconsumabile: steaguri, marcaje, cuvinte scrise cu ajutorul umbrelei, nori de praf, oglindă.

NU renunţa niciodată! Semnalizează în continuare până ţi se răspunde -indiferent cât de mult timp trece.

Cum faci rost de un medic? Oricând poţi afla de la Serviciul de informaţii telefonice numerele de telefon ale câtorva medici din zonă. Sau de la recepţionerul hotelului. Sau, poţi suna la Salvare.

Dacă prin apropiere nu există telefon (de exemplu lângă locul unui accident de circulaţie) opreşte o maşină care trece şi roagă şoferul să anunţe urgent Poliţia şi Salvarea.

3.4. CUM SEMNALIZEZI?

Cu steaguri: rupe bucăţi de pânză, cămaşa, căptuşeala hainei - din orice material pe care nu-l foloseşti la îmbrăcat sau adăpostire. Leagă flamura de beţe, stâlpi, ferestre, acoperişuri, copaci vizibili. Şansa de a fi observat creşte când steagul se agită: cu mâna sau de vânt. Caută să pui în evidenţă steagul prin contrastul culorii sale cu fundalul: de exemplu roşu, portocaliu, galben - peste zăpadă.

Dacă nu ai la dispoziţie decât cârpe albe, murdăreşte-le. Steagul trebuie să fluture în permanenţă. Dacă ai sfoară, batistă şi bate vântul, fă un zmeu şi înalţă-l (fig. 3.1).

Exersează să faci şi să ridici zmee - sunt foarte utile. De exemplu - un zmeu de semnalizare poate să ducă şi o undiţă (vezi la # 16.4). Reţine: cadrul (făcut din ramuri, sârmă sau trestie) trebuie să stea depărtat de pânză, altfel zmeul nu se înalţă şi nu zboară.

Cu marcaje- adică orice obiect static care ar putea atrage atenţia. Un avion prăbuşit, o barcă eşuată, un automobil blocat. Suprafaţa de sus a obiectului să fie curată şi dacă se poate lustruită, pentru a fi mai vizibilă din avion. Curăţă zăpada, nisipul, frunzele. Bătătoreşte, strică, arde zona dimprejur - pentru a mări contrastul şi a atrage privirea. Aranjează câteva pietroaie într-o formaţiune sau desen care să atragă privirea.

Adună o grămadă de gunoaie şi împrăştie-le - pentru a evidenţia zona. Pune orice obiect care luceşte sau are culoare deschisă, pe partea de sus a vehiculului avariat. Lustruieşte suprafeţele vizibile cu nisip sau pietricele.

Alte idei importante, legate de marcaje şi semnalizare:

- Dacă vă adăpostiţi într-o vizuină săpată în zăpadă, sau într-un altfel de adăpost făcut din materiale *fonoabsorbante* (de exemplu zăpadă), s-ar putea să nu auziţi zgomotele făcute de căutători sau de eventualii salvatori (avion, elicopter de cercetare etc). Este bine să se organizeze un post de observare permanent - un om de veghe, chiar printre sau lângă marcaje, într-un adăpost pe cât posibil fără acoperiş, ca să poată auzi sau vedea şi să facă semne cu o oglindă sau o torţă.
- Dacă pleci de lângă resturile vehiculului, avionului avariat (vezi #12.1), lasă un semn vizibil din aer care să arate încotro ai luat-o.

Cu mesaje scrise- pe piatră sau scândură, pe un automobil murdar, pe pereţi, pânză, plastic sau tablă, pe faţa interioară a unei bucăţi de scoarţă de copac, pe praf, zăpadă, nisip sau noroi.

Poţi scrie cu: lac de unghii, chei, pietricele, pila de unghii, funingine, sânge, cărbune, săpun, unsoare etc.

Scrie S O S pe un geam (dacă nu-l poţi sparge, din diverse motive) cu degetul, unghia, roşul de buze - dacă geamul este transparent, aburit sau îngheţat. Pentru ca mesajul să poată fi citit din partea cealaltă, scrie Z O Z, rotunjind vîrfurile Z-ului. Sau scrie xOTUxA. Şi adaugă orice altă informaţie utilă:

Dacă eşti, sa zicem, blocat în partea de sus a unei clădiri, construieşte un avion dintr-o foaie de hârtie, (fig. 3.2) şi scrie pe el mare, vizibil, SOS. Aruncă-l pe strada învecinată, cu circulaţia cea mai intensă.

Sau, când eşti departe de civilizaţie, amenajează pe sol mesaje *sol-aer* de dimensiuni mari, pentru avioane:

3.1. *Zmeu:* a - speteze; b - sfori; c - tiv

3.2. *Planor din hârtie*

- Trasează literele SOS mari de 10-15 m. (de exemplu pe un câmp de zăpadă). Apoi, de-a lungul semnelor sau literelor sapă un şanţ şi pune materialul scos din şanţ pe marginea lui (Scrierea cu umbre - fig 3.3).

3.3. *Scrierea cu umbre pe sol*

- Aranjează traseul literelor, dimensiunile şanţului şi ale brazdei sau meterezului alăturat, astfel încât umbra aruncată de soare de-a lungul literelor să fie maximă. Continuă să înalţi meterezul, deci şi umbra, prin adăugire de: pietre, zăpadă, pământ sau frunze. Un mesaj scris cu umbre, bine făcut, poate fi remarcat chiar şi noaptea din avion - dacă este senin şi lună.

Scrisul cu umbre poate fi realizat şi cu nisip. Când nu găseşti nici zăpadă, nici nisip, construieşte din pietre, crengi, brazde de iarbă - ziduri scunde care să arunce umbră. Evidenţiază umbra literei, prin curăţirea zăpezii de pe sol, sau presară pământ negru pe zăpadă, lângă liniile trasate.

Cu zgomote. Dar:

- Ţipă numai când ai şanse să te audă cineva. Ţipătul consumă energie, provoacă sete şi irită gâtul;

- Fă pauze, nu ţipa mereu, ca să poţi auzi eventualele sunete sau răspunsuri produse de alţii;

- Fluieratul se aude mai departe. Încearcă să fluieri cu două degete (lipeşte de vârful limbii primele două degete, sau degetul gros şi cel mijlociu, şi suflă prin interstiţiul îngust dintre degete. Nu apăsa prea tare pe limbă). Încearcă, încearcă, nu te lăsa - şi o să reuşeşti. Sau, cumpără un fluier;

- Foloseşte materialele bune producătoare şi conductoare de sunete. De exemplu, când eşti blocat sub dărâmăturile casei, ciocăneşte o ţeava de metal cu proteza dentară ţinută în mână (dacă nu ai alt obiect la îndemână). Nici nu trebuie să ştii alfabetul morse, e de ajuns să ciocăneşti, să zgârii sau să loveşti mereu, *fără să pierzi nădejdea;*

- Sparge un geam; acesta face şi zgomot şi o gaură, prin care trec şi se pot auzi ţipetele. Dacă nu ai un obiect dur cu care să loveşti geamul (nici măcar un pantof), atunci foloseşte-ţi pumnul, astfel:

1. Înfăşoară strâns încheietura mâinii, eventual şi pumnul, cu o haină;

2. Loveşte perpendicular pe geam cu pumnul strâns. Ţine pumnul în prelungirea antebraţului, cu rădăcinile degetelor înainte.

3. După străpungere, opreşte pumnul şi ţine-1 foarte fix.

4. Retrage foarte încet pumnul prin spărtură.

Cu nori de praf: dacă nu bate vântul, când salvatorii se apropie, stârneşte în vreun fel o coloană de praf sau de nisip.

Cu o oglindă- un mijloc de semnalizare foarte important şi eficient (fig. 3.4). Oglinda poate fi improvizată şi dintr-un capac, o cutie de conserve sau tinichea, netedă, plană şi lucioasă. Fă o gaură cu diametrul de apoximativ 3-4 mm în centrul suprafeţei. Dacă doreşti să foloseşti cutia cu capacul ei în continuare, pentru alte scopuri, nu desprinde capacul de cutie. Ţine tinicheaua sau oglinda cu gaura în faţa ochiului şi ţinteşte avionul, maşina sau barca atunci când se află în dreptul soarelui. Pata luminoasă care vine de la soare prin gaură, cade pe obraz şi se reflectă apoi vizibilă pe dosul oglinzii sau capacului. Înclină oglinda astfel încât pata de pe dosul capacului să dispară în gaură; în acest moment ea e trimisă către ţintă. Ţinta (avionul, barca etc.) trebuie să fie însă, vizibilă tot timpul prin gaura oglinzii!

3.4. *Semnalizarea cu oglinda* a - simplă; b - discul de tinichea găurit - trebuie înclinat până ce pata de lumină ajunge în gaură

Trimite mereu semnale cu oglinda chiar către c*erul aparent pustiu,* pentru că scânteierea poate fi văzută de un avion pe care tu nu-l zăreşti.

După ce avionul se apropie, continuă să semnalizezi - dar intermitent, cu pauze - ca să nu orbeşti pilotul.

Cu un foc (vezi şi #7) - ziua şi noaptea. Dacă nu ai mult combustibil, păs-trează-1 uscat sub un acoperiş din pietre, crengi, frunze, pământ sau iarbă, până apare vreun avion sau vapor etc. Atunci, aprinde iute focul. Ar fi şi mai bine dacă amplasezi focul pe o înălţime: stâncă, platformă din buşteni etc. Când ai puţin combustibil lichid (gaz, benzină, motorină), păstreză-1 ca să aprinzi focul sau să măreşti flăcările. Dacă poţi, aprinde mai multe focuri. Când vremea e rea, stai pe aproape şi verifică-le dacă ard bine. Vreascurile pentru aprins focul pot fi ţinute uscate şi cu ajutorul căldurii corpului.

Cu o colibă-far: o colibă conică făcută din beţe, crengi şi pânză subţire (de exemplu dintr-o paraşută) (vezi #7), în interiorul căreia se face un foc. Datorită pereţilor transparenţi, noaptea coliba devine un fel de far.

Cu fum: este nevoie de o vreme liniştită. *Foloseşte culori contrastante:* într-o zi senină foloseşti fumul *alb*, obţinut prin aruncarea de iască, muşchi, frunze verzi sau chiar urină pe foc. Într-o zi mohorâtă foloseşte fumul *negru,* arzând cauciuc (covoraşe, anvelope) sau ulei ori cârpe îmbibate cu ulei. Înainte de a introduce adaosurile fumigene, convinge-te că focul este suficient de puternic şi nu va fi înăbuşit de adaosuri.

Cu o torţă: dacă ai o lanternă, păstrează bateriile până ce salvatorii se apropie. Noaptea, pe teren fără obstacole, chiar şi o lanternă mică se vede de la mare distanţă. Agit-o mereu. Fă în aşa fel încât pata luminoasă să se reflecte pe o suprafaţă cât mai mare, care amplifică lumina: zăpadă, ziar; sau îndreaptă laterna spre cer ori spre orizont.

Agită o torţă aprinsă făcută dintr-o creangă de brad, un snop de iarbă uscată înnodată sau un băţ cu un şomoiog de cârpe îmbibate în ulei.

O torţă excelentă poate fi făcută chiar dintr-un brăduţ întreg, cu crengi suficient de groase, amplasat într-un loc vizibil. Pentru aprinderea focului pregăteşte la bază, în jurul tulpinei o amorsa din

vreascuri - ca un fel de colac sau cuib de păsări împletit din crengi uscate. Până se aude zumzetul sau apare avionul, amorsa trebuie protejată de umezeală prin acoperirea ei cu frunze, o bucată de pânză, crengi etc. Dacă brăduțul este plin de zăpadă, când vrei să-l aprinzi, scutură mai întâi zăpada şi după aceea ia husa de pe amorsă. Puțin petrol nu strică la aprindere; după aceea tot copacul ia foc şi poate fi văzut de la kilometri distanță.

Cu radio, alte mijloce: dacă ai un emițător radio în bună stare, foloseşte-l imediat, cât timp bateriile generează curent. Lansează semnale de ajutor la intervale regulate.

S-ar putea ca emițătorul din trusa bărcii de salvare să fie cu bătaie scurtă; trebuie păstrate bateriile până ce ajutoarele se apropie. Rachetele de semnalizare trebuie păstrate uscate până se apropie salvatorii. În dotarea bărcilor de salvare ale vapoarelor se găseşte vopsea de marcare a apei, cu care se pot face şi pete mari, vizibile, pe zăpadă. Nu trage cu puşca, nu consuma cartuşele până nu ai siguranța că le aude cineva. Nici cartuşele fumigene nu trebuie irosite.

3.5. CE SEMNAL TRANSMIȚI?

Mesajul transmis trebuie să fie clar, scurt şi lămuritor pentru cel care-l primeşte. Gândeşte puțin când îl concepi, pune-te în pielea primitorului care trebuie să înțeleagă ce vrei şi ce ai nevoie. De exemplu, când ceri ajutor trebuie să indici: locul în care te afli - cât mai exact posibil, cu detalii şi puncte de reper - de asemenea câți accidentați sunt şi ce ajutor e necesar. Contează şi limba în care ceri ajutor: învață engleza sau alte limbi străine care ar putea fi utile.

Există anumite *semnale de pericol,* scurte şi cuprinzătoare, recunoscute de multă lume:

1. Binecunoscutele litere SOS (inițialele de la *Save Our Souls* - *salvați-ne sufletele)* pot fi transmise prin orice fel de mijloace: sonore, luminoase, fumigene, ;senate. În alfabetul Morse (fig. 3.5) semnalul devine: 3 puncte, 3 linii, 3 puncte semnale scurte, 3 lungi, 3 scurte). După o pauză se repetă aceleaşi semnale.

3.5. *Alfabetul Morse*

2. Semnalul internațional pentru ajutor *la munte:* 6 semnale optice sau acustice: lumini, fluierături, țipete, mişcări (de brațe etc.) într-un minut, cu pauze de 10 secunde între ele; apoi un minut pauză; apoi se repetă. *Răspunsul* celui care recepționează apelul şi vine să dea ajutor este: 3 semnale - lumini, fluierături etc. pe minut (cu pauze de 20 sec); apoi un minut pauză; apoi se repetă.

3. Codul internațional de semnalizare cu marcaje Sol-Aer (spre elicoptere, avioane) vezi fig. 3.6. În plus: literele SOS scrise cu umbre, pe zăpadă, nisip, pământ, iarbă, argilă (vezi fig. 3.3).

4. Codul internațional de semnalizare Sol-Aer cu gesturi, cu corpul omenesc (vezi fig. 3.7).

3.6. *Codul de semnale Sol-Aer cu marcaje*

Fă gesturile clare, exagerate. Fii atent la folosirea corectă a posturii frontale sau laterale față de salvator şi a brațelor, picioarelor sau corpului. Ține în mână o haină viu colorată ca să evidențiezi semnalele Da, Nu.

Alte semnale pentru dialogul Sol-Aer:

-Ziua, pe lumină: pilotul înclină alternativ aripile *-Am înțeles, Da;* zboară în cerc spre dreapta = *N-am înțeles, Nu.*

- Noaptea, pe întuneric: o lumină intermitentă, clipitoare v*erde = Da, Am nevoie de ajutor, Aterizează aici;* sau o lumină intermitență *roşie = Nu, Nu am nevoie de ceva, Nu ateriza.*

5. Trei focuri care alcătuiesc un triunghi pe sol. Acoperă, protejează combustibilul pregătit pentru două dintre ele până când aprinderea lor devine oportună, iar pe al treilea foloseşte-l ca foc de tabără.

6. *Pe mare* semnalele pot fi: împuşcături; flăcări (de la un butoi cu ulei, smoală etc); un steag pătrat având fie deasupra, fie sub el, ceva care seamănă cu o minge.

3.7. *Codul de semnale Sol - Aer cu gesturi*

7. Triunghiul roşu (improvizat de exemplu din bețe învelite în pânză roşie), atârnat la o fereastră. Folosit ca semn rutier, acesta anunță că pe drum a avut loc un accident sau se află un vehicul avariat.

Când în accident s-a rănit doar o parte dintre membrii grupului (de exemplu sus pe munte, într-o peşteră sau pe o insulă), unii dintre cei valizi pot pleca după ajutor, însă numai dacă: drumul e cunoscut, cei trimişi sunt capabili să efectueze marşul, există o şansă reală de a găsi ajutoare.

Dar, se pleacă numai după ce: tot grupul e aranjat în siguranță pentru perioada următoare, accidentații au primit primul ajutor, pentru cei rămaşi s-a asigurat toată căldura posibilă.

Cei care pleacă să caute ajutoare trebuie:

a. să fie doi (dacă se poate), dar condiția să rămână o persoană validă cu rănitul (răniții) are prioritate;

b. să aibă asupra lor un mesaj scris cu următoarele informații:

- locul unde sunt rănițiii;
- felul şi numărul accidentaților;
- momentul şi data când a avut loc accidentul;
- numărul de accidentați, mărimea grupului;
- felul ajutorului necesar.

c. să ajungă cât mai repede - dar în siguranță - la cea mai apropiată localitate, telefon;
d. să stea acolo şi să aştepte salvatorii, pe care să-i conducă înapoi la grup.

3.7. RĂSPUNDE ORICĂREI CERERI DE AJUTOR

Dă şi vei primi!

Răspunde totdeauna unui semnal care cere ajutor. Anunță-i cumva pe supraviețuitori că i-ai descoperit, văzut ori auzit.

Dar nu încerca să faci singur ceva imposibil - adică să nu ajuți deloc, ba chiar să te accidentezi şi tu. *Supraviețuirea* înseamnă să-ți asiguri în primul rând ție integritatea.

Dacă poți da ajutor - dă-1. Dacă nu, dă alarma şi încearcă să găseşti pe altcineva care poate da ajutor. Este foarte important să precizezi bine poziția accidentaților

- noteaz-o pe o bucată de hârtie *imediat* ce-i descoperi, mai ales dacă sunt într-un loc necunoscut, departe. Sau, zgârie informația cu litere de tipar pe o scândură, pe un copac sau o coajă de copac, pe metal sau pe o stâncă.

3.8. ÎNGROPAT DE VIU (vezi #6.5 şi #14.5)

Niciodată nu te simți mai singur decât atunci când eşti îngropat de viu. Dacă ai fost prins sub dărâmături sau un acoperiş prăbuşit şi descoperi *un tunel îngust* spre un spațiu liber sau un alt loc - de unde ai putea semnaliza mai bine cererea de ajutor (de exemplu o crăpătură prin care trage un curent de aer)

- trebuie să te târăşti, să te strecori, sau împingi prin el.

Când însă eşti în siguranță acolo unde te afli şi ai convingerea că vor veni salvatori -*stai acolo]* Nu risca să provoci noi prăbuşiri ale dărâmăturilor. Chiar dacă există coridoare sau tunele teoretic nepericuloase, prevăzute de la început în construcția clădirii - ar putea şi ele să fie afectate de accident, de prăbuşirea clădirii.

Efortul de a te târî printr-un tunel - oricând periculos - trebuie făcut DOAR când *NU mai ai alte şanse* de salvare.

Regulile de bază pentru *străbaterea unui tunel îngust* sunt:

1. *Dezbracă-te,* altfel rişti să ți se agate haina şi să rămâi blocat. Din acelaşi motiv sunt periculoase centurile cu catarame mari.

2. Prima va trece persoana cu cele mai mari şanse de reuşită la strecurat. Ea va căuta sau va urmări, orice curent de aer sau licăr de lumină.

3. Când zona şi dărâmăturile sunt *instabile,* următoarea persoană va intra în tunel numai după ce precedenta semnalizează că a ieşit din el. În cursul deplasării poartă-te cu obiectele sau materialele pe care le atingi ca şi cum ar fi explozive. Dacă însă zona şi ruinele sunt *stabile, solide,* următorul se strecoară imediat prin tunel, atingând mereu, cu mâinile, picioarele persoanei de dinainte.

4. Nu te repezi să treci prin tunel. Experimentează fără grabă diverse poziții sau mişcări de strecurare, până găseşti varianta optimă. Un om cu corpul *încordat* (datorită tensiunii nervoase sau fricii) are mai multe şanse să rămână înțepenit într-un cotlon îngust - decât o persoană relaxată. Este surprinzător cum oameni cu gabaritul mare se pot strecura prin spații incredibil de mici - dacă sunt relaxați.

5. Ajută o persoană *înțepenită şi blocată* să treacă mai departe „ducând-o cu vorba", astfel încât să capete curaj şi să se relaxeze. Dacă poți, trage-o sau împinge-o - însă *mai întai ea trebuie să se relaxeze.*

6. Nu încerca *să forțezi* o altă persoană să înainteze printr-un tunel, trăgând-o cu o funie, curea sau pânză legată de talie. Metoda aceasta o poate înțepeni complet şi rapid.

În schimb, folosiți metoda *autotracțiunii manuale.* Primul om care trece dincolo târâie după el prin tunel o funie sau un şirag de curele etc. legate între ele (cu noduri etc). Această „funie" se ancorează la ieşirea din tunel. Cei ce urmează pot folosi această funie, fiecare trăgându-se singur prin apucare şi tragere, succesiv, cu cele două mâini.

Chiar şi cu acest ajutor se poate întâmpla ca unei persoane să i se contracte involuntar muşchii, ceea ce o poate înțepeni. Fiecare se deştepeneşte singur: se opreşte, se calmează, se odihneşte, se relaxează, şi apoi reîncepe înaintarea.

7. Mai eficientă este folosirea muşchilor *de la picioare* - nu a celor de la mâini (ca la cățărare - vezi #14). Cel mai bun mijloc de a ajuta pe cineva să se strecoare este să-i dai o buclă făcută la capătul unei funii (din curele înădite etc). Funia vine dinspre *ieşirea* din tunel, trece pe sub corpul celui ajutat, iar bucla îi ajunge la picioare. Persoana înțepenită introduce laba piciorului în bucla funiei şi îndoaie genunchiul respectiv, iar salvatorul trage de funie până o întinde - apoi o ancorează. Captivul se împinge proptindu-se cu piciorul în funie, înaintând astfel o bucată de drum cu propriile forțe. Apoi îndoaie din nou genunchiul, salvatorul trage, întinde, ancorează funia ş.a.m.d. (fig. 3.8);

8. În cazul unui *tunel coborâtor, în pantă,* nu înainta, şi nu te târî în jos cu ambele mâini înainte - o să-ți fie imposibil să te întorci din drum. Mai bine foloseşte un braț înainte şi celălalt înapoi, în lungul corpului. Sau ține-le pe amândouă sub piept.

9. Dacă tavanul tunelului se înalță puțin, mergi ghemuit (mersul piticului) -ținând mâinile pe genunchi. Sau mergi în patru labe şi stai pe vine sau pe fund, ca să te odihneşti. Sau, târăşte-te cu corpul aşezat pe o parte, sprijinindu-te pe şolduri şi pe pulpe. În felul acesta fereşti genunchii (mai sensibili) de contactul cu solul dur. Eventual poți lega ceva moale sub genunchi - haină, burete. Din cauza durerii la genunchi se poate leşina. Rotulele, genunchii NU sunt adaptați să susțină corpul prin apăsarea pe sol. Prin genunchi, căldura corpului se pierde uşor spre solul rece. Oricât de mică ar fi distanța, târâşul pe genunchi este mult prea ineficient.

3.8. *Târâşul prin tunel - cu bucla de sprijin la picior*

Cum poți *evita* târâşul pe genunchi: stai culcat pe o parte, sprijinit pe exteriorul piciorului şi pe antebraț. Celălalt picior atârnă inactiv şi este tras de corp când înaintezi. După câțiva „paşi" întoarce-te şi culcă-te pe partea cealaltă.

Sau: stând tot culcat pe o parte, sprijină-te pe piciorul de sus (apasă cu talpa pe sol) şi pe antebrațul de jos (mişcarea #1) pentru a ridica corpul. Trage piciorul de jos. Mişcarea #2: cobori corpul, să se sprijine pe piciorul de jos - şi-l tragi pe cel de sus. Ş.a.m.d.

10. *Târâşul pe burtă:* te sprijini pe antebrațele ținute sub piept, cu palmele sub umeri. Sau, cu pumnii sub bărbie şi coatele sub plexul solar, împinge-te înainte cu degetele de la picioare (ridică corpul şi genunchii la fiecare mişcare reptiliană). Nu e recomandabil să te tragi mereu cu ambele brațe întinse înainte - căci în acest caz corpul este în continuu târât pe sol.

3.9. GREUTĂȚILE MARI

Indiferent de vârstă, sănătate, sex sau condiție fizică, supraviețuirea înseamnă adeseori să ridici, să împingi, să tragi, să porți sau să manevrezi anumite obiecte cu diverse greutăți - câteodată foarte mari.

În astfel de situații pot apărea accidente la articulații sau la coloana vertebrală. Ele pot fi evitate prin respectarea unor reguli simple:

Reguli de bază:

- Nu te repezi, nu smuci, nu te încorda, nu zvâcni.

- Mai întâi gândeşte, fă un plan de acțiune, apoi: î-m-p-i-n-g-e, sau r-i-d-i-c-ă, sau c-a-r-ă *tacticos,* fără *grabă.*

- Când manevrezi o greutate respiră continuu, nu-ți ține niciodată respirația.

- Foloseşte picioarele, NU mâinile, NU trunchiul. Îndoaie genunchii, NU spinarea. În orice situație trunchiul trebuie să fie cât mai drept, vertical.

Cum ridici o greutate: pentru a coborî mâinile (ca să apuci), îndoaie genunchii, - NU-ți apleca sau cocoşa trunchiul. Trage sau saltă obiectul (pietroi, ladă) până peste degetele de la picioare. Sub obiect apare un spațiu în care poți băga degetele mâinilor. În continuare, ridică obiectul pe genunchi şi strecoară antebrațele sub el.

Ridică-te cu spinarea c*at mai dreaptă şi verticală,* lăsând picioarele să facă toată treaba, aducând obiectul la piept. Agață sau apucă obiectul cu degetele peste partea sau muchia depărtată.

Cum transporți o greutate: o posibilitate ar fi s-o faci chiar în situația în care ai ajuns după ce ai ridicat-o cum am arătat mai înainte: cu obiectul sprijinit pe antebrațe, la înălțimea pieptului, cu spinarea dreaptă, verticală.

Alte moduri de transport recomandabile (în funcție de forma şi felul sarcinii):

a) Pe un umăr; din când în când schimbă greutatea pe umărul celălalt;

b) Pe un şold; este o metodă cam incomodă, dar se poate folosi când sarcina e prea grea ca s-o ridici pe umăr;

c) Sprijinită pe pelvis (osul de sub buric), cu ambele brațe întinse în jos. Mai bine ar fi dacă poți încrucişa degetele sub obiect. Pentru distanțe mici foloseşte numai această metodă.

Cum manipulezi greutatea: obiectele lungi şi grele - cum ar fi: buşteni, stâlpi, mobilă - pot fi ridicate şi transportate prin deplasarea unui capăt (A), rotind obiectul în jurul capătului rămas pe sol

(B). Apoi ridică şi deplasează capătul (B), rotind obiectul în jurul capătului rămas pe sol (A). Ş.a.m.d. La fel se scoate şi un automobil căzut într-o groapă (vezi #13). Adică:

1. Respectă *regulile de bază.* Apucă obiectul de la un capăt, dintr-un loc potrivit (bara de protecţie a automobilului; sub buştean, sub vârful ataşului), îndoaie genunchii şi ţine spatele cât mai drept, vertical. Ridică extremitatea buşteanului (fig. 3.9).

3.9. *Ridicarea corectă a greutăţilor mari*

2. Deplasează capătul ridicat într-o parte (mişcă-te ca un crab). Apoi coboară sarcina (cu grijă, îndoind genunchii). Dacă e un automobil, după ce l-ai ridicat de un capăt, dă-i drumul de sus - ca să sară pe arcuri - şi când sare, profită şi mişcă-1!

3. Du-te la celălalt capăt. Îl ridici şi îl transporţi sau muţi -înainte, până dincolo, în jurul capătului sprijinit pe sol. Îl laşi jos, repeţi cu capătul celălat ş.a.m.d.

Doi oameni pot căra un obiect lung astfel: fiecare apucă şi ridică de la un capăt - aşa cum am arătat mai înainte. Unul dintre cei doi ia comanda şi zice răspicat: *atenţie, gata, sus]* Amândoi ridică deodată şi se deplasează - preferabil *într-o parte* (nu este recomandat înainte sau înapoi).

Bolovanii mari pot fi deplasaţi prin ridicarea unei laturi şi apoi prin rostogolire pe câţiva paşi, din inerţie. Ai grijă să nu-ţi vină peste picioare!

Cum împingi: cu picioarele (fig. 3.10).

3.10. *Metode de împingere*

Braţele pot fi sau întinse (cu coatele blocate), sau complet îndoite. Dar metoda cea mai ergonomică este împingerea obiectului cu spatele sau umărul, într-una din variantele:

a) Sprijină-te cu spatele de obiect, picioarele să facă 45° cu solul. Îndoaie genunchii, înfige călcâiele în sol, îndreaptă genunchii şi împinge. Apoi repetă.

b) Stai cu faţa la obiect şi împinge-1 cu braţele întinse. Braţele, trunchiul şi picioarele trebuie să formeze o linie cât mai dreaptă - înclinată la aprox. 45° faţă de sol. Blochează coatele. Nu împinge în sus, numai înainte şi orizontal. Direcţionează obiectul prin reglarea forţei din picioare şi din înclinaţia braţelor faţă de trunchi.

c) îndoaie ambele picioare şi apasă sau împinge obiectul cu umărul. Braţele sunt complet întinse, iar mâinile apucă astfel încât la îndreptarea genunchilor, capătul apropiat al obiectului să se mişte puţin în sus şi apoi înainte, lateral - pe cât posibil. Obiectul va fi deplasat fie prin alunecare, fie prin ridicarea şi rotirea lui în jurul unui colţ opus, sprijinit pe sol (vezi mai înainte).

Poţi împinge sau deplasa o greutate mare şi cu ajutorul unei pârghii sau cu o rangă.

Încearcă, exersează şi învaţă cât mai repede metodele acestea!

4. PREA MULŢI

4.1. Eşti oare în primejdie?
4.2. Pregăteşte-te
4.3. Cum previi:
Vătămarea corporală, Agresiunea sexuală, Tâlhăria, Furtul
4.4. Cum poţi scăpa
Strivit de mulţime, Dacă eşti urmărită, Apără-te dacă te prinde, Atacul armat
4.5. Cine te atacă?
Autostopistul de lângă tine, Şoferul de lângă tine, Indiscretul, Beţivul agresiv, Nebunul, Un şofer furios, Mulţimea, Cel ce se îneacă, Teroriştii din avion, Sălbaticii
4.6. Dacă te leagă
4.7. Animalele
Câinii, Lupii, Taurii, Urşii, Tigrii, Şerpii, Crocodilii, Rechinii
4.8. Insectele
Muştele, Ţânţarii, Omizile, Albinele, Viespile, Tăunii, Furnicile, Insectele parazite, Lipitorile, Păianjenii, Scorpionii, Miriapodele

Fie că eşti strivit de suporteri dezlănţuiţi pe un stadion sau turtit de îmbulzeala produsă la ieşirea unui cinematograf în flăcări ori a unei discoteci incendiate, sau pe **un** vapor care se scufundă, călcat în picioare de cei care caută să ajungă primii la barca de salvare, forţa unei mulţimi de oameni isterizaţi este la fel de periculoasă ca şi atacul unei turme de elefanţi, haite de lupi sau cete de rechini. Poate chiar mai mortală.

Senzaţia de înghesuială (la fel ca cea de singurătate) poate îmbolnăvi (c*e-i mult nu-i sănătos).* Cei care pot trăi izolaţi fără să o ia razna (pustnici, exploratori, cercetători, speologi etc.) au o mentalitate tot atât de diferită de cea a omului obişnuit ca şi cei care pot trăi înghesuiţi fără să „explodeze": astronauţi, marinari, călugări ş.a.m.d.

Uneori chiar şi numai doi oameni aflaţi împreună pot fi *prea mulţi* - de exemplu când unul dintre ei îl loveşte, îl împunge ori îl muşcă pe celălalt.

Ce poate face un om neînarmat şi nepriceput la autoapărare când se trezeşte înghesuit, atacat?

Deoarece situațiile posibile sunt foarte variate, iar victimele extrem de diferite, singurul sfat practic şi sigur care poate fi dat pentru a scăpa când eşti atacat, este să reacționezi *iute şi dur*. D*acă poți evita*, *nu lovi*,- *da*r *niciodată să nu loveşti slab*- zicea Theodore Roosevelt. Lasă mila: mai bine să plângă maică-sa, decât maică-ta. După ce-l potoleşti, poți redeveni milos şi civilizat. In plus, ține minte că şansele tale de a supraviețui atacului dezlănțuit al unui om sau animal sunt mult reduse dacă-ți pierzi cumpătul şi te laşi copleşit de durere, furie, ură sau frică.

Dar atenție: legea pedepseşte autoapărarea fizică realizată cu o violență disproporționată față de agresiune (de exemplu n-ai voie să-l omori dacă el încerca doar să te fure ş.a.m.d.). Pentru a te putea încadra în situația legală de „legitimă apărare", trebuie ca *atacul* să fie *material, direct, imediat şi injust,* îndreptat împotriva ta sau altei persoane, iar *apărarea* să fie *necesară* pentru înlăturarea atacului şi *proporțională* cu gravitatea atacului (conf. art. 44 din Codul Penal).

Asigurarea securității şi ordinii publice nu trebuie lăsată doar în grija Statului, a Poliției, ci preluată de către toți cetățenii. Fiecare trebuie să-şi ia măsuri de protecție şi să participe efectiv la combaterea răutăților din jurul său.

Dacă analizăm diversele feluri de infracțiuni (tâlhării, violuri, furturi, crime, înşelăciuni), vom constata că majoritatea se produc *în sau lângă locuința victimei.* Oamenii sunt de obicei creduli, iresponsabili, nu se gândesc că un atac criminal poate veni şi de la o persoană la care nu te aştepți, sau că răufăcătorii pot fi oriunde.

Violența e în creştere şi a devenit un mod de viață. De la violență la crimă e doar un pas mic. Nu numai la noi multă lume este surescitată, vehementă, brutală. În 1984 media mondială era de 5,82 crime la 100 000 persoane, dar în 1994 a ajuns la 6,7 în țările industrializate, la 10,5 în America Latină şi la 12,34 în țările arabe. Se consideră că factorii favorizanți ar fi: ponderea tinerilor din totalul populației şi creşterea densității populației. Dar cauza principală a violenței o constituie lipsa de educație şi sedentarismul (sau mai bine zis: sărăcia, şomajul, discriminările de orice fel etc). Plus faptul că la noi consumul de alcool e pe primul loc din lume: 11,5 1 pe an, pe locuitor. Uitați-vă în jur şi veți vedea o mulțime de fărădelegi: furturi, spargeri, violuri, sechestrări de persoane ş.a.m.d. Ce va mai fi după câțiva ani, când toți aurolacii vor deveni adulți (cu drept de vot!)? Iresponsabilitatea **şi** refuzul autorităților, al societății, de a recunoaşte şi trata prin educație *cauzele* violenței şi NU *efectele* ei, prin pedepse, vor duce la agravarea incontrolabilă a situației.

Pregăteşte-te!

4.1. EŞTI OARE ÎN PRIMEJDIE?

Trebuie să fii mereu atent la ce-i în jur **-** ca să-ți dai seama dacă eşti în pericol.

Există situații amenințătoare care la început poate nu sunt îndreptate contra ta, cum ar fi: panica crescândă dintr-un vagon de metrou oprit între stații, țipetele**'** dintr-o discotecă, zgomotul paşilor care te urmăresc, încăierarea dintr-un local, etc? Dar, pentru că te afli în apropierea locului repectiv, sunt mari şanse ca problema să se extindă şi să te implice.

Corpul unui om care ştie că este în pericol va fi mult mai tare decât al altuia, care nu ştie ce-l aşteaptă (şi asta în pofida salvării aproape involuntare din situații critice a multor bețivi, adormiți, leşinați). Este suficient să fii avertizat de apariția pericolului şi corpul va face instinctiv ce trebuie. Adică, va pompa *adrenalină* în sânge. E vorba de o substanță secretată de organism care măreşte tonusul, alertează muşchii, contractă vasele sanguine. Această „autoinjecție" poate produce chiar diferența dintre moarte şi supraviețuire.

Când se anunță pericolul, mobilizează-te, întăreşte-te! Nu te autoamăgi că va trece! Nu te aştepta că vei scăpa, ci dimpotrivă **-** că problema se va amplifica **şi** vei fi amestecat. Nu te lăsa în voia sorții**!** Acționează, NU aştepta, NU sta pe gânduri. C*ea mai bună apărare este atacul. Ia* inițiativa şi fă tu ce trebuie. *Norocul îi ajută pe cei curajoşi.*

4.2. PREGĂTEŞTE-TE

Când apare un pericol:

- Nu te lăsa cuprins de frică.

- Dacă poți, fă orice ca să nu fii implicat.

- Cât mai ai timp, caută una sau mai multe variante de salvare.

- încearcă să ocoleşti pericolul.

- Dacă agresorii ori năpasta dau buzna peste tine **-** rezistă cu toate forțele, însă cel mai bine - *evită*, *previno* conflictul.

Cum? *Gândind!*

Se povesteşte că un văcar aduna în fiecare dimineață vitele oamenilor din sat să le ducă la

păşune. El folosea însă cam mult biciul, cu ale cărui pocnete conducea vacile.

Învăţătorul satului nu voia să se scoale la ora 5.30, când pe uliţă trecea şi pocnea văcarul. Voia să mai doarmă puţin. Dar cum să-l lămurească pe văcar să nu mai pocnească dis-de-dimineaţă? Dacă i-ar fi spus direct, ar fi ieşit un scandal, căci văcarul - om simplu dar fudul - se înfuria repede. Ce era de făcut?

După un timp, îi veni o idee. Îl întâlneşte pe văcar şi-i zice: măi Ioane, poate că nu ştii ce mult îmi place mie să ascult pocniturile biciului tău. Ce mai, eşti un adevărat artist!. Eu te rog să pocneşti de cât mai multe ori dimineaţa când treci prin faţa casei mele. Şi pentru osteneală te-oi cinsti cu o glajă de palincă, pe care o vei găsi tot dimineaţa pe băncuţa din fata casei.

Văcarul a rămas şi mirat, căci nimeni nu-i mai lăudase până atunci „talentul", dar şi încântat, căci urma să capete un păhărel de târle tocmai când avea mai mare poftă.

Zis şi făcut. Câteva zile toate au mers bine, conform învoielii: când trecea prin faţa casei învăţătorului văcarul pocnea din bici de mama focului, apoi îşi bea fericit păhărelul de palincă.

Dar într-o bună zi Ion n-a mai găsit păhărelul la locul convenit. Şi-a zis văcarul: o fi uitat învăţătorul să-l lase: ia să-i pocnesc eu totuşi, să vadă el ce om fain mi-s.

A două zi însă - păhărelul lipsea din nou. Atunci văcarul se supără tare şi zise: doară mă crede nărod, să-i pocnesc din bici pe degeaba'? Şi s-a ferit ca dracu de tămâie să mai pocnească pe lângă casa învăţătorului.

Iată aşadar cum acesta a scăpat de chinul sculatului în zori *fără conflict,* prin „viclenie blândă", cum o numea bătrânul care mi-a spus şi mie pilda. *Pentru o ceartă, un conflict, e nevoie de* doi *oamenii.*

Nu sări imediat la bătaie. Se zice: *prostul mişcă pumnii, înţeleptul mişcă limba.* De exemplu, în zilele noastre conflictele internaţionale nu se mai rezolvă prin „luptă", ci prin „descurajare": o ameninţare convingătoare, sau distrugerea reciprocă asigurată.

Însă: *vorbeşte cu blândeţe, dar să ai la tine un ciomag mare* (Theodore Roosevelt).

Modul în care te porţi, umbli, stai sau vorbeşti e hotărâtor pentru ca huliganii, hoţii, tâlharii etc. să te aleagă drept victimă - sau nu. În cadrul unui studiu asupra deţinuţilor dintr-o închisoare, condamnaţi pentru acte de violenţă, acestora li s-au arătat scurte videofilme cu mai mulţi necunoscuţi şi au fost întrebaţi pe cine ar alege ca victimă. Surprinzător, majoritatea deţinuţilor au indicat aceleaşi persoane! Ce aveau în comun aceste „victime potenţiale"? Purtarea lor exprimă teamă, nesiguranţă. Se furişau pe lângă ziduri, nu priveau înainte, aveau mişcări necontrolate. Sau la mers: făceau paşi prea mici sau prea mari; aşezau deodată toată talpa pe sol; mişcau împreună braţul şi piciorul de pe aceeaşi parte; partea de sus a corpului nu era bine coordonată cu cea de jos.

4.3. CUM PREVII

Vătămarea corporală: la noi în ţară se petrec în medie 3 agresiuni pe zi (urmate sau nu de jaf) şi 500 omoruri pe an (din care 150 făptuite de o rudă apropiată a victimei).

De obicei huliganii, bătăuşii nu atacă pe neaşteptate. Ei caută să provoace viitoarele victime, pentru a avea un motiv să înceapă scandalul şi bătaia. Adeseori acţionează în grup şi/sau sub influenţa alcoolului.

<u>*Dacă te întâlneşti* cu persoane care par bătăuşi:</u>

- Nu te lăsa provocat şi nu-i provoca;
- Ocoleşte-i, evită să ajungi în situaţii sau locuri necunoscute, întunecate, cu înghesuială, cu manifestări de violenţă;
- Treci pe partea cealaltă a străzii;
- Evită să faci observaţii, aprecieri sau remarci provocatoare ori jignitoare;
- Fii calm şi cedează, chiar dacă în felul acesta vei părea „laş". Nu contează părerea unor derbedei. E de preferat să fii jignit, decât să fii bătut (se zice: *un om bine crescut, inteligent, civilizat nu poate să mă insulte; oricare altul-poate s-o facă fără să-mi pese)*;
- Nu participa la conflicte pe stradă, la piaţă, în târg sau în gară (multe sunt regizate tocmai pentru atragerea fraierilor);
- în caz de scandal sau conflict - nu te ruşina, fă gălăgie, ţipă, cheamă Poliţia, cere ajutorul vecinilor, trecătorilor, şoferilor.

<u>La *meciuri, manifestaţii, adunări publice:*</u>

- Evită să stai în tribuna unde sunt suporterii sau galeriile rivale;
- Nu te amesteca în conflictele dintre grupurile sau galeriile rivale;
- Ocoleşte cât mai pe departe persoanele şi grupurile în stare de ebrietate.:

<u>Dacă mergi într-*un restaurant, bar, discotecă:*</u>

- Evită localurile în care afli că se petrec încăierări dese.

Dacă sunt sau au fost brutalizați *copii:*

- Informează biroul de autoritate tutelară de pe lângă Primărie; în cazurile grave, acute, cheamă Poliția. Centrul pilot din Bucureşti pentru asistența şi protecția victimelor violenței în familie are tel. 983.

Ca părinte, evită să ajungi la conflicte grave cu copilul tău, mai ales dacă eşti irascibil. Ține în continuu legătura cu educatoarea, învățătorul sau profesorii copilului, precum şi cu părinții colegilor ori prietenilor săi. Discută, sfătuieşte-te, întreabă fără nici o jenă despre problemele tale şi metodele de educație cele mai bune pe care le folosesc alți educatori şi părinți (vezi şi #20.3).

Vorbeşte, comunică, nu ascunde problemele pe care nu le poți controla.

Agresiunea sexuală- se petrece în cele mai diverse locuri: acasă, pe drum, în local etc. Statisticile arată că majoritatea acestor agresiuni sunt comise de persoane *cunoscute* de victime. Tot din statistici rezultă că majoritatea victimelor sunt femei între 30-40 ani, căsătorite, cu serviciu. La noi, 30% din femeile căsătorite sunt bătute de soți.

O împotrivire convingătoare, violentă față de agresiune are mari şanse de reuşită, spre deosebire de o atitudine supusă, pasivă.

Dacă eşti *singură:*

- îmbracă-te decent, neprovocator;
- înainte de a deschide cuiva uşa, uită-te pe vizor şi asigur-o cu lanțul;
- Nu fi prietenoasă cu necunoscuții;
- Nu da necunoscuților, la telefon, informații despre modul tău de viață;
- Ai grijă ce spui şi dezvălui celor din jur, când vorbeşti (tare!?) la telefonul mobil într-un loc public, troleibuz etc.

Dacă primeşti *telefoane obscene:*

- Nu te certa sau lungi la vorbă, închide imediat telefonul;
- Procură un fluier (sau ceva similar), ține-1 lângă telefon şi foloseşte-1 (îl asurzeşti);
- Notează caracteristicile vocii, modul de exprimare - pentru a putea informa Poliția.

În cazul în care conduci şi eşti singură în automobil:

- Nu opri, nu lua autostopişti sau necunoscuți în maşină;
- Dacă treci noaptea pe lângă un accident, încetineşte dar nu opri. Analizează |>şi cântăreşte situația, mai ales dacă pare o înscenare.

Eventual întoarce-te să dai ajutor, însă numai după ce informezi Poliția. Dacă *noaptea* eşti singură într-un mijloc de transport în comun:

- Aşează-te cât mai aproape de şofer sau de alte femei;
- Dacă ți se pare că poate apărea o situație periculoasă, schimbă mijlocul de transport.

Când mergi *pe stradă* seara, noaptea:

- Evită străzile întunecoase;
- Alege un drum sigur - care poate nu este şi cel mai scurt;
- Nu umbla la nimereală, ia un taxi;
- Refuză oferta străinilor sau cunoştințelor proaspete de a te conduce acasă cu maşina;
- Ocoleşte gangurile, intrările, boscheții întunecoşi - locuri de pândă preferate de agresori;
- Fii atentă dacă te urmăreşte cineva mai mult timp şi îndreaptă-te cât mai repede spre o zonă mai populată, mai luminată;
- Dacă te simți amenințată, cere ajutorul trecătorilor, al locatarilor sau şoferilor;
- în caz de pericol sună ori bate imediat la cea mai apropiată uşă sau poartă - la mai multe deodată;
- Când te apropii de casă, pregăteşte-ți cheile ca să nu pierzi timp la intrare.

Când cineva *te conduce* acasă cu maşina:

- Roagă-1 pe şofer să nu plece şi să aştepte până ce vede că ai intrat în casă şi ai închis uşa.

Când eşti singură *într-un local public:*

- Nu împărtăşi cunoştințelor ocazionale informații despre adresa, viața privată sau modul tău de viață;
- Nu destăinui cunoştințelor ocazionale necazurile tale personale; informațiile ar putea fi greşit interpretate, sau folosite în scopuri necurate;
- Refuză invitațiile şi ofertele necunoscuților. Când *călătoreşti:*
- Nu face autostopul, chiar dacă mai ai o tovarăşă de călătorie;
- încearcă să călătoreşti cu o maşină condusă de o femeie. Când *parchezi maşina* într-un parcaj sau garaj subteran:
- Caută un loc de parcare iluminat, aproape de ieşire sau de lift;
- Foloseşte intrările şi ieşirile normale, nu pe cele de salvare sau pericol (care sunt de obicei pustii şi slab iluminate);

- După ce urci în maşină, blochează uşile;

- Dacă cineva te urmăreşte, nu fugi spre interiorul parcajului, ci spre ieşire.

Dacă ai un *dispozitiv de autoapărare* (spray etc):

- Nu te considera în siguranţă numai pentru că l-ai procurat (nu te îmbăta cu apă rece);
- Repetă şi exersează periodic manevrele şi modul de folosire;
- Nu-l ţine în geantă, ci într-un buzunar, cât mai accesibil la nevoie;
- Respectă toate celelalte reguli de prevenire, ca să nu ajungi în situaţia de a-1 folosi.

Dacă eşti *atacată:*

- Strigă tare după ajutor;
- încearcă să vorbeşti calm cu agresorul despre motivele, problemele şi familia lui;
- Studiază dacă agresorul poate fi descurajat printr-o acţiune violentă de autoapărare. *Atenţie:* agresorul poate deveni şi mai brutal dacă nu-ţi reuşeşte prima acţiune de autoapărare, slab executată;
- Foloseşte orice ocazie să fugi.

Dacă ai fost *victima* unei agresiuni sexuale:

- Du-te imediat la Poliţie şi reclamă fapta;
- Nu te spăla, chiar dacă ţi-e greu să n-o faci;
- Arată Poliţiei hainele cu care erai îmbrăcată în momentul agresiunii;
- încearcă să descrii cât mai bine agresorul şi să dai orice alte informaţii despre el (ce a spus etc);
- Gândeşte-te: dacă nu reclami fapta la Poliţie îl ajuţi, chiar îl încurajezi pe agresor să continue, să facă alte victime;
- Cere sfatul sau ajutorul unui avocat ori al unei organizaţii de sprijin pentru victimele agresiunilor sexuale.

Tâlhăria (furtul cu violenţă): tâlharii caută victime sigure, slabe, de la care să poată lua repede ceva valoros. Alegerea victimelor se bazează fie pe experienţă sau fler (de exemplu persoane în vârstă care îşi ridică pensia de la CEC), fie pe aspectul promiţător (de exemplu o geantă, servietă plină). Pentru a evita să devii o victimă trebuie să te comporţi în aşa fel încât să nu arăţi vreunui tâlhar că ai ceva valoros asupra ta.

Dacă eşti *casier,* lucrezi cu bani:

- Nu lăsa cheia de la birou sau ghişeu în broască, nici pe dinafară, nici pe dinăuntru;
- Nu primi şi nu lăsa persoane neautorizate în birou, la ghişeu, în afara programului de lucru;
- Fii vigilent, observă mereu împrejurimile şi notează lucrurile şi evenimentele suspecte, de exemplu numere auto, descrierea unor persoane etc.

Dacă lucrezi la ghişeu şi eşti *victima* unui atac sau unei tâlhării:

- Fii calm şi nu-ţi pierde cumpătul nici faţă de făptaşi, nici faţă de celelalte victime;
- Cântăreşte bine ce vei face şi ce urmări va avea pentru toţi comportarea ta;
- îndeplineşte fără nici o împotrivire orice ţi se cere sub ameninţarea armei, pentru a nu periclita viaţa persoanelor în cauză.
- încearcă să câştigi timp;
- Declanşează alarma „tăcută", dacă aceasta nu te pune în pericol pe tine sau pe alţii;
- Nu ieşi din spaţiul asigurat, blindat;
- Memorează cât mai multe amănunte despre aspectul, comportarea, vorbele, uneltele, armele, cunoştinţele şi organizarea făptaşilor;
- Imediat după plecarea tâlharilor cheamă Poliţia şi până vine, notează toate impresiile şi detaliile evenimentului.

Dacă *transporţi* cu regularitate sume mari de bani:

- Schimbă mereu traseul;
- Fii atent dacă eşti urmărit ori supravegheat;
- Respectă regulile şi măsurile de siguranţă stabilite de întreprinderea la care eşti angajat;
- Nu lăsa rutina şi obişnuinţa să-ţi adoarmă vigilenţa;
- Nu transporta banii sau valorile neînsoţit, mai ales ca femeie. Când *scoţi* de la C.E.C. sau bancă o sumă mare de bani:
- Dacă se poate, aranjează să ţi se înmâneze suma într-o cameră separată, nu direct la ghişeu;
- Nu verifica, nu număra banii la ieşire;
- Nu arăta în vreun fel că ai mulţi bani la tine;
- Nu ţine banii într-o geantă de mână etc, ci într-o pungă legată şi ascunsă la piept, sau ceva similar;
- Pe drumul spre casă fii atent dacă nu cumva te urmăreşte cineva;
- Nu scoate sume mari, de exemplu ia maxim cât cheltuieşti într-o săptămână; foloseşte

metodele de plată moderne, fără bani lichizi (cu cârd magnetic).

Contra furtului sau *smulgerii* genții de mână:

- Poartă mereu geanta pe partea opusă carosabilului;
- Poartă geanta cu cureaua trecută peste umăr şi în diagonală peste piept;
- Ține mereu geanta bine strânsă sub braț, la subțioară. Contra atacului sau tâlhăriei în *locuință:*
- Nu deschide niciodată uşa până nu verifici cine e afară, fie pe vizor, fie aruncând o privire pe fereastră;
- întredeschide uşa unor necunoscuți numai după ce ai asigurat-o cu lanțul;
- Cere persoanelor care se pretind oficiale să arate legitimația de serviciu; verific-o cu atenție: dacă are viza lunară ori trimestrială la zi, dacă are ştersături, dacă liniile ştampilei de pe fotografie coincid cu cele de pe foaia de hârtie pe care e lipită. Telefonează la biroul sau întreprinderea respectivă, nu te jena;
- Dă voie unor necunoscuți să intre în casă numai după ce i-ai verificat temeinic în vreun fel ce sau cine sunt;

Într-un *local public:*

- Nu arăta, nu spune câți bani ai la tine;
- Fereşte-ți interiorul portofelului de privirea altor clienți sau vecini; "
- Nu discuta despre banii tăi cu persoane cunoscute întâmplător. Dacă cineva te *şantajează:*
- Du-te imediat **şi** reclamă la Poliție, indicând cine este sau cine pare că este şantajistul;
- Nu te duce la locul cerut de şantajist decât cu aprobarea Poliției.

Furtul:

Hoții zic: *e păcat să laşi banii la fraieri...*

Primul sfat e deci: nu fi fraier! Adică, nu fi gură cască, ci precaut, atent; *gândeşte* din timp şi pregăteşte-te!

Nu sări la bătaie dacă hoțul nu te atacă. S-ar putea să fie violent, experimentat. Când descoperi un hoț - țipă, telefonează, cere ajutor la vecini, la Poliție. De obicei, hoții caută o pradă uşoară, nu gălăgie, scandal, împotrivire, necazuri.

A. Cum să-ți fereşti locuința de furt ori spargere - riscul e mare deoarece la fiecare 20 de minute are loc o spargere. Cele mai multe au loc între orele 8-14.

Nu ai nevoie de instalații de alarmă sofisticate, dar câteva dotări antifurt ar fi necesare. Sunt bune şi câteva măsuri de prevedere şi de comportare, eventual puțină fantezie. Obişnuința şi comoditatea ta îl ajută pe hoț.

În calea spărgătorilor se pot pune două feluri de bariere *fizice (*care prelungesc timpul necesar pătrunderii infractorului în casă şi măresc şansa descoperirii lui) *şi psihice* (descurajatoare - care produc impresia de soliditate sau că va fi descoperit).

Relațiile bune cu vecinii sunt foarte folositoare. Ajutați-vă unii pe alții spre a vă feri de infractori.

Nu neglijați importanța protejării spațiilor comune din blocuri.

Când pleci de acasă:

- închide bine poarta, uşile şi ferestrele locuinței, indiferent cât de puțin timp vei lipsi;
- Trage perdelele, coboară jaluzelele;
- Nu lăsa întredeschise ferestrele sau uşa balconului, mai ales la parter sau etajul 1;
- Nu depozita vizibil, pe balcon ambalajele noilor aparate electronice etc. pe care le-ai cumpărat;
- Gândeşte-te de două ori înainte de a invita, găzdui în casă musafiri, persoane necunoscute;
- Nu lăsa bilete pe uşă sau mesaje la robotul telefonic din care să rezulte absența ta;
- Nu lăsa cheia sub ştergătorul de la uşă, sau într-alt loc accesibil, evident;
- Instruieşte din timp copiii: nu le lega cheia la gât, să nu se lase atraşi, tentați de dulciuri oferite de necunoscuți; să nu deschidă uşa necunoscuților.

<u>În bloc:</u>

- întreabă necunoscuții pe care îi întâlneşti pe scară, lift, hol - pe cine caută, ce vor, şi verifică răspunsul;
- Aranjează cu vecinii să nu dea informații despre dvs. şi alți vecini persoanelor necunoscute, mai ales despre faptul că lipsiți de acasă, cât timp;
- Anunță vecinii şi Poliția când observi persoane sau autovehicule suspecte în preajma casei.

<u>Dacă pleci de acasă pentru mai mult timp:</u>

- la măsuri astfel încât, privită din afară, locuința să pară mereu ocupată;
- Roagă vecinii, cunoştințele ca în timpul absenței să-ți golească regulat cutia de scrisori, să

deschidă şi să închidă periodic ferestrele etc;

- înțelege-te cu poştaşul să păstreze scrisorile, şi ziarele până te întorci, să nu le îndese în cutia de scrisori (altfel se vede că nu le-a luat nimeni - adică nu e nimeni acasă);

- Montează un aparat electric cu ceas, care să aprindă şi să stingă periodic [lămpile din casă;

- Depozitează lucrurile prețioase în altă parte.

Dacă cineva încearcă să pătrundă noaptea în casă, sau a pătruns deja:

- Pe cât posibil - evită confruntarea directă cu hoții;

- Cheamă Poliția la tel.955 (ar fi bine să ai telefonul lângă pat). Dacă vrei să protejezi mai serios locuința

- Instalează un sistem de alarmă şi protecție;

- Montează grilaje solide la ferestre şi uşi exterioare;

- Pune o broască sigură la fiecare uşă exterioară (butucul yalei să nu iasă spre exterior, ca să nu poată fi demontat sau rupt din exterior);

- Rama din jurul *tuturor* uşilor spre exterior să fie solidă şi bine ancorată în zidărie, uşa să nu poată fi ridicată ori scoasă din balamale;

- Montează la uşă un lanț de siguranță şi un vizor (cu unghiul de vedere cel puțin 160°);

- Dacă uşa are un geam, acesta să fie incasabil, sau apărat de un grilaj solid;

- Asigură uşile şi ferestrele de la balcon - contra scoaterii din balamale etc;

- Asigură ferestrele şi chepengul de la acoperiş sau beci.

Dacă vrei să uşurezi munca Poliției pentru găsirea obiectelor prețioase furate:

- Notează din timp caracteristicile, seria, numele fabricantului etc;

- Fotografiază, preferabil color, obiectele;

- Marchează obiectele prin gravare etc şi notează marcajul;

- Păstrează aceste însemnări, fotografii într-un loc sigur. Când construieşti o casă nouă (la curte):

- Aranjează cu proiectantul să prevadă măsuri de siguranță;

- Instalează un interfon;

- Analizează posibilitatea de a observa sau supraveghea din interiorul casei poarta dinspre stradă şi curtea din spate;

- Eventualele tufişuri decorative nu trebuie să constituie un ascunziş;

- Instalează o bună iluminare exterioară;

- Eventualele prize exterioare de curent trebuie să poată fi decuplate din interior (ca să nu le folosească hoții);

- Firul telefonic să fie ascuns sau îngropat;

- Exteriorul casei să nu ofere posibilități de cățărare spre balcoanele sau ferestrele de la etaj.

B . Cum să-ți păzeşti automobilul, motocicleta, bicicleta.

Când părăseşti maşina:

- Verifică buna zăvorâre a volanului (se aude un clic), adică nu-l lăsa să joace, lucru de care poate profita hoțul ca să forțeze sau să rupă zăvorul;

- închide bine toate uşile, ferestrele şi capacele exterioare;

- Verifică zăvorârea uşilor, mai ales a celor închise de pasageri (care nu cunosc bine maşina);

- Nu lăsa în maşină actele, dublura cheii de la maşină, cheile de la casă, radio, casetofon, obiecte de valoare, geanta;

- Scoate cheia din contact, oricât de scurtă ar fi oprirea, părăsirea maşinii (de exemplu la stația de benzină);

- Dacă se poate, închide maşina în garaj, sau parcheaz-o într-un loc păzit;

- Instalează dispozitive antifurt (blocarea volanului, a roții etc), alarme, un zăvor suplimentar la portbagaj.

Când părăseşti motocicleta, motoreta, scuterul:

- Zăvorăşte totdeauna ghidonul;

- Suplimentar, leagă roata sau cadrul cu un lanț etc.

Dacă eşti biciclist:

- Leagă totdeauna bicicleta de ceva fix şi solid, cu un lanț cât mai zdravăn;

- Nu lăsa nimic valoros în geanta de scule sau în sacoşă;

- Marchează bicicleta, cadrul prin gravare sau ştanțare.

C. Cum să te aperi de hoți:

La birou:

- închide cu cheia sertarele şi uşile de la masă, birou, dulap, oricât de puțin timp lipseşti, sau roagă colegii să-ți supravegheze locul de muncă;

- Nu ține în birou bani sau obiecte de valoare;

- Nu lăsa cheile de la sertare sau uşi pe masă sau în broască;

- Fii atent la persoanele necunoscute care pătrund în încăpere.

La restaurant, cantină:

- Supraveghează cuierul pe care ţi-ai agăţat mantaua sau haina (fără să laşi ceva în buzunare!);

- Nu agăţa geanta sau haina de spătarul scaunului pe care stai, ci într-un loc unde să le vezi mereu.

Pe terenul sau în sala de sport, la bazinul de înot:

- Lasă acasă sumele mari de bani, bijuterii, alte obiecte de valoare;

- Nu lua la tine decât obiectele strict necesare;

- Când pleci pentru o plimbare sau un jogging în parc sau în pădure - nu lua în maşină lucruri de valoare;

- închide lucrurile şi hainele de oraş într-un dulap solid din vestiar, sau dă-le în păstrare la garderobă;

- Ai grijă de cheia de la cabină, de marca de la vestiar.

D. Cum să-ţi păzeşti buzunarele de hoţi- într-o mulţime, sau la înghesuială (la piaţă, la urcarea şi coborârea din autobuz sau tramvai, la un meci):

- Fii mereu atent la geantă, la portofel;

- Ţine mereu geanta închisă, nu pune portofelul deasupra;

- Nu folosi genţi şi sacoşe din material transparent;

- Nu ţine portofelul în buzunarul de la spate;

- Fii atent şi vigilent la înghesuielile nejustificate - mai ales dacă cineva se ţine, sau se sprijină de buzunarul tău;

- Nu-ţi pipăi instinctiv portofelul sau banii când auzi pe cineva strigând „atenţie - hoţi". S-ar putea să fi strigat chiar hoţul, tocmai pentru a descoperi locurile „bune" de prădat, pe care i le „indică" viitoarele victime;

- Nu lăsa geanta şi portofelul nesupravegheate la vestiar, garderobă;

- Nu purta bijuterii veritabile, scumpe;

- Nu da copiilor bijuterii veritabile, telefoane celulare, sume mari de bani.

E. Cum să te aperi de şarlatani.

Dacă la intrarea în casă apare o persoana care se pretinde „oficială": înainte de a-i da drumul în casă:

- Cere să-ţi arate legitimaţia de serviciu şi verific-o cu atenţie (de exemplu, dacă fotografia corespunde);

- în caz de dubiu, telefonează şi verifică la întreprinderea sau primăria etc. care a emis legitimaţia.

Dacă ai rude sau cunoştinţe în vârstă:

- Informează-i, instruieşte-i, dând exemple din ziare etc asupra pericolului la care sunt expuşi din partea şarlatanilor;

- Determină-i să nu ţină sume mari de bani în casă, sub saltea;

- Când vecinii în vârstă nu se descurcă cu vizitatori sau cu necunoscuţi, oferă-le sprijinul şi ajutorul.

F. Ce faci când descoperi că ai fost furat:

- Reclamă imediat la Poliţie;

- Nu umbla, schimba poziţia lucrurilor, lasă-le aşa cum le-ai găsit, până ce Poliţia termină ancheta, cercetarea urmelor;

- Dacă ţi-au fost furate cecuri, cârduri magnetice etc. - anunţă la CEC sau la bancă să-ţi blocheze contul;

- Descrie Poliţiei cât mai detaliat obiectele furate, eventual dă-le şi fotografii;

- Reclamă la Poliţie orice furt, chiar dacă ţi se pare că „nu merită", „tot nu se rezolvă nimic" etc.

4.4. CUM POŢI SCĂPA

Strivit de mulţime: încearcă să „pluteşti" în mulţime ca o geamandură pe marea agitată, într-un curent foarte puternic. Dacă stai pasiv şi ajungi la fund, vei fi sufocat şi strivit.

Încordează-te ca şi când ai fi un arc puternic (fig. 4.1) - şi totodată:

- Inspira adânc;

- încordează bicepşii, umerii, spatele - ca să reziste apăsării;

- Adună braţele în faţa stomacului - în felul acesta poţi proteja eventual şi o sarcină sau nu copil;

4.1. *Autoapărarea într-o înghesuială:* a - arcuieşte corpul; b - pluteşte în mulţime

- Ridică picioarele de la sol **-** sprijină-te pe cei din jur **-** ca să te ridici şi să pluteşti **-** ca o minge pe valuri;

- încearcă să te deplasezi oricând ai o posibilitate, spre a te depărta de centrul înghesuielii.

La primele semne că mulţimea se va transforma într-o buluceală, îndepărtează-te de obiectele rigide sau fixe cum ar fi: pereţi, stâlpi, bariere, garduri. Cam asta ar fi tot ce poţi face - în mijlocul unei mulţimi isterizate şi speriate, care se agită încoace şi încolo. NU te lăsa surprins cu mâinile în buzunare. De asemenea, nu trebuie să-ţi lipeşti palmele sau să-ţi împleteşti degetele în faţa corpului.

Dacă mulţimea nu este prea mare - de exemplu o înghesuială la ieşirea pentru caz de pericol a unui teatru sau cinema, încearcă să domoleşti panica strigând comentarii liniştitoare, glumeţe.

Dacă eşti urmărită: când auzi în spate paşi care te urmăresc: *mergi mai repede.* Dacă paşii continuă să se ţină de tine: *fugi*. Dacă urmăritorul începe şi el să fugă: *ţipă*. Dacă te atacă, nu-ţi pierde cumpătul şi *rezistă-i* cu tot ce ştii sau poţi face.

Când descoperi că eşti urmărită, fă-ţi un plan de acţiune.

Adeseori ţipetele sunt suficiente pentru descurajare. Dar dacă el nu se lasă, luptă-te ca o leoaică. Scopul tău este să-ţi salvezi viaţa, aşa că nu folosi jumătăţi de măsură.

Pune mână pe orice obiect ai sau găseşti la îndemână, ca să-l foloseşti drept armă. Doar porţi cu tine (în poşetă etc.) un întreg arsenal - de la pantofii cu tocuri ascuţite până la acul de păr:

- O umbrelă **-** cu care poţi să împungi;

- Pieptenul **-** cu ai cărui dinţi (ca un fierăstrău) poţi freca partea de jos a nasului adversarului;

- Cutia de chibrituri sau bricheta **-** ţinută în pumn, pe jumătate ieşită afară înspre degetul arătător; cu ea poţi lovi tare tâmpla agresorului;

- Numeroase obiecte: pila de unghii, acele de păr, acele de siguranţă, unghiile ascuţite, pixul, mânerul periei de cap etc - pot fi folosite la *lovit* sau *împuns;*

- Inelul cu chei **-** ţinut în pumn, cu cheile ieşite printre degete;

- Câteva monede ţinute între degetele strânse în pumn;

- Poţi pulveriza sprayul de păr în ochii agresorului, sau îi poţi sufla pudra de faţă în ochi;

- Poşeta ţinută de cureaua înfăşurată peste încheietura mâinii poate fi folosită ca o armă.

Dacă eşti acostată pe nepregătite de un bărbat şi nu ai cum să fugi, VORBEŞTE cu el. Dar între timp pregăteşte-ţi pe ascuns un mijloc de represalii **-** dintre cele enumerate mai sus.

Apără-te **-** dar ca să fie îndreptăţită, şi legală, o acţiune corporală trebuie aplicată numai asupra persoanei sau persoanelor care deja atacă (NU doar ameninţă; nu asupra altora; nu asupra avutului agresorului). Ea se aplică împotriva unui atac în curs, efectuat contra regulilor de convieţuie socială. Răspunsul trebuie să fie gradat şi corespunzător gravităţii atacului sau pericolului. Bănuiala că va urma un atac nu poate constitui justificarea unei „autoapărări" (care într-un asemenea caz va fi de fapt o agresiune, pasibilă de pedeapsa legală).

Se constată însă că 95% dintre problemele şi agresiunile fizice încep cu sau rezultă din *atacuri verbale.* Aşa că ar fi bine să te pregăteşti pentru a face faţă (cu vorbe) şi *agresiunilor verbale* - nu numai celor fizice.

Principiile de bază pentru *autoapărarea fizică:*

- Loveşte tu primul **-** dar numai DUPĂ ce ai încercat să calmezi, să potoleşti agresiunea prin *mai multe* mijloace neviolente, cât mai evidente pentru martori;

- înainte de a lovi, distrage-i atenţia prin: gesturi făcute cu mâna; o privire aruncată peste umărul lui, ca şi când descoperi un ajutor neaşteptat etc; murmu-rarea unor vorbe neinteligibile, greu de auzit; o falsă lovitură de mână, sau picior; un ţipăt puternic;

- Contrătacul sau loviturile trebuie să fie în serie: duble, triple, de exemplu mână-mână-picior;

- Nu-l apuca de mâini, picioare, haine (pierzi timp **şi** libertatea de mişcare); apără-te prin eschive şi sărituri repetate;

- Acţiunea să fie cât mai continuă, după schema: apărare sau eschivă-atac-atac-atac;

- Stai cât mai aproape de adversar; încearcă să-i ajungi în spate; nu-i întoarce spatele;

- Nu respecta nici o regulă sau regulament sportiv: acţionează fără milă;

- în prima urgenţă încearcă să loveşti articulaţiile şi părţile care-l susţin în picioare: genunchi (faţă, dos), glezne, laba piciorului şi testiculele;

- Când loveşti, foloseşte forţa şi greutatea întregului corp (nu doar muşchii braţelor sau picioarelor);

- Păstrarea calmului şi sângelui rece valorează cel puţin tot atât cât loviturile sau apărarea fizică.

Poziţia de gardă (aşteptare vigilentă, gata de contrătac) trebuie să fie cât mai neprovocatoare şi neevidentă.

Dacă te prinde- foloseşte orice metodă ca să scapi: loveşte-1 tare cu genunchiul în testicule;

izbeşte-l tare cu muchia tălpii pantofului sub genunchi; loveşte-l cu pantoful peste fluierul piciorului; calea-i tare cu tocul pe laba piciorului; loveşte-l peste gleznă, în sau sub rotulă.

De la mică distanţă, lovitura cea mai eficientă este cu genunchiul (în testicule) deoarece adversarul nu are cum să-l apuce, sau să se apere şi să te dezechilibreze.

Dar dacă vrei şi poţi să-l loveşti cu piciorul de la o distanţă mai mare (de exemplu contra unui atac cu cuţitul, cu sticla, cu lama de ras) nu folosi o mişcare amplă, ca la fotbal: poate fi sesizată de la un kilometru şi deci evitată de agresor. Loveşte aşa: mai întâi ridică genunchiul sus la piept; apoi lansează cu forţă piciorul pe orizontală, răsucind totodată laba piciorului în jos şi căutând să loveşti nu ţinta, ci prin, DINCOLO de ea; imediat după contact, retrage instantaneu piciorul şi pune-l jos. Sau:

- Dacă eşti suficient de aproape, loveşte-l cu cotul, izbeşte-l cu capul sau cu fruntea.

- Apucă-i două degete vecine cu câte o mână şi trage-i-le, depărtându-le totodată, sau întoarce-i degetele pe dos - mai ales degetul mic.

- Pentru a-l sili pe agresor să dea drumul unei prinderi oricât de puternice (eventual aplicată altcuiva, pe care vrei să-l scapi) apasă insistent sub nasul agresorului cu muchia palmei dinspre degetul mic (ţine palma rigidizată, cu degetele întinse şi lipite).

- Bagă-ţi degetele în ochii agresorului: ţine degetul arătător şi cel mijlociu întinse ca să formeze un V, celelalte strânge-le în pumn (semnul victoriei) şi obţii o furcă, cu dinţii tocmai bine depărtaţi la distanţa orbitelor lui.

Distrage-i IMEDIAT atenţia când eşti atacat: „ia-i minţile". Aruncă-i în faţă o batistă, mănuşă, scrumieră, pahar, apă, sare, farfurie cu mâncare sau scuipă-l, după care îl ataci - sau fugi. Dar orice faci - fă IUTE şi fără milă.

Chiar dacă ţi se pare că atacul se desfăşoară atât de repede încât n-ai nici o şansă de apărare, *fă totuşi ceva,* NU STA ca o momâie:

* *Te strangulează de la spate cu o mână:* este de presupus că folosind, de exemplu, mâna dreaptă, va avea şi piciorul drept lângă piciorul tău (şi invers când se foloseşte de mâna stângă). Calea-i pe laba piciorului cu tocul, lovind cât mai tare.

* *Te strânge de gât, de la spate:* apucă cu ambele mâini oricare degete şi dă-i-le peste cap, apoi smulge-i mâinile trăgându-l de degete.

* *Te strangulează din faţă: a*pucă-i oricare deget şi îndoaie-l, suceşte-l IUTE înapoi, desprinzându-i şi depărtându-i astfel mâinile.

Sau:

Introdu ambele braţe (lipite) cu o smucitură, de jos în sus, între mâinile agreso-rului şi continuă mişcarea depărtându-i-le - pentru a-i rupe prinderea.

Notă: după ce scapi de strangulare (sau chiar ca să scapi), o variantă de represalii ar fi să ridici piciorul şi să-l loveşti cu talpa pantofului peste fluierul piciorului, apoi să continui mişcarea lovindu-l cu genunchiul în testicule, iar la coborârea piciorului să-l calci cu tocul pe labă. Totul - *iute*, *tare şi fără milă.*

* *Te îmbrăţişază din faţă:* svâcneşte un braţ în sus, pe dinafară braţului agreso-rului, apucă-l de barbă şi dă-i capul pe spate - dar IUTE, ca să-l surprindă. Dacă nu merge astfel - loveşte-l tare cu genunchiul în testicule şi la coborârea piciorului, calea-i cu tocul pe laba piciorului (fig. 4.2).

4.2. *Cum scapi dintr-o apucare*

* *Te îmbrăţişează de la spate:* IMEDIAT dă-i degetele peste cap, înainte de a-şi putea consolida prinderea. Când te-a apucat peste braţe, loveşte înapoi cu dosul capului, ca să-l atingi tare peste gură sau nas, apoi dă-i degetele pe spate. Dacă te-a apucat deja bine, încearcă să apeşi tare (răsucind) cu vârfurile degetelor îndoite (pumnii strânşi) pe dosul palmelor lui.

**Te împinge cu palma pe piept:* apasă hotărât ambele palme peste palma lui şi lipeşteţi-o strâns pe piept, apoi apleacă-te înainte şi dă-i palma peste cap, silindu-l să cadă pe burtă de durere.

* îţi *prinde încheieturile mâinilor sau antebraţele:* ideea este să scapi din prindere prin rotirea bruscă a antebraţelor, făcută în aşa fel încât să apeşi pe degetele lui mari (fig. 4.3). Dacă aveai palmele sus ca să-ţi aperi faţa şi el te apucă de încheieturi, roteşte antebraţele cu o zvâcnitură în jos şi spre afară -acţionând tot împotriva degetelor lui mari.

Sau, dacă aveai mâinile jos şi te apucă de încheieturi, antebraţe, atunci zvâcneşte braţele în sus şi spre afară, utilizând acelaşi principiu.

4.3. *Dă-i peste cap degetele groase*

Dar, dacă te apucă cu două mâini de o singură încheietură, aruncă-ţi mâna liberă printre braţele lui ca să apuci mână captivă, apoi smuceşte-le împreunate, spre agresor fie în sus, fie în jos - după cum te-a apucat: mereu împotriva degetelor lui mari. Ori, dacă împrejurările permit, cu mâna liberă loveşte-l tare pe agresor în plex, peste faţă, la stomac.

* C*and te apucă de haină sau de revere:* urmează să-ţi tragă o lovitură cu capul peste faţă. Singura salvare este să fii mai rapid ca el şi să *loveşti tu primul* cu capul, adică să-l nimereşti peste nas

cu vârful frunții - dar trebuie să lovești TARE și iute.

Dacă te lovește *cu pumnul sau cu piciorul:* încearcă mai întâi să fentezi, să te apleci sau să parezi cu mișcări de corp, deoarece trunchiul se mișcă mai repede decât brațele.

* D*acă ești trântit la pământ și te lovește cu piciorul: î*ncearcă să te rostogolești, apărând cu brațele zonele lovite. Protejează totdeauna capul - acesta e prioritatea: apucă baza craniului cu mâinile împletite, pune încheieturile peste urechi și tâmple, lipește coatele. Ridică genunchii la gură și încrucișează gleznele - ca să protejezi organele genitale (fig. 4.4).

În cazul *oricărui* atac este avantajos să țipi, să icnești și să gemi mai mult decât ar trebui: mimează durerea. Mai ales când o și încasezi (ești trântit la pământ și lovit cu picioarele). Agresorul se potolește mai repede dacă i se pare că victima e în agonie.

Dar țipă și când contrătaci! Expirația și zgomotul te întăresc, te excită, iar pe adversari îi intimidează.

Atacul armat: rareori vine ca o surpriză totală; de obicei există indicii premergătoare (dar ca să le sesizezi trebuie să fii mereu atent). Pe cât posibil, evită aceste situații.

Nu te apăra când agresorul vrea doar să te fure. Nu merită riscul. Dacă însă atacul armat este numai pentru distracție, din plăcere - contrătacă imediat.

Dacă n-ai spațiu de manevră, nu ai pe unde să scapi, nu ai chef să fugi - atunci încearcă *să-i iei arma*. Problema principală e arma - nu te lăsa impresionat sau distras de alte amenințări: pumni, picioare, țipete, vorbe.

Regula nu se aplică în cazul unei *arme de foc,* situație în care trebuie să acționezi după inspirație - vorbește sau distrage-i atenția în general aprobă-1, până apare vreo posibilă scăpare.

S-ar putea ca agresorul înarmat cu o *armă de foc* să se simtă atât de stăpân pe situație încât să devină neglijent. Dacă ești *obligat* să scapi (de exemplu afli că vrea să te omoare etc), caută sau provoacă o ocazie de a ataca prin surprindere. Pot avea succes și trucurile cunoscute din filme, unele chiar răsuflate: de exemplu să privești peste umărul agresorului, spre spatele lui, ca și când vine cineva. Dar trebuie să joci credibil: deschizi ochii surprins, apoi te faci că nu e nimica - s-ar putea să te creadă și să se întoarcă să vadă ce e. Atunci - profită!

Dar, nu te arunca asupra unui *cuțit*. Ține agresorul la distanță. Folosește un scaun, o lopată, un topor - orice obiect solid ai la îndemână. Î*mpunge* cu el, nu folosi mișcări circulare (sunt prea lente). Nu-l lăsa pe agresor să apuce cu celaltă mână (liberă) obiectul cu care te aperi.

Vezi cum ține cuțitul:

- Dacă vrea să-l *arunce* spre tine, trebuie să schimbe priza - operație care te avertizează și-ți dă o clipă de răgaz.

4.4. *Protejarea capului și rinichilor când ești lovit la sol*

4.5. *Blocarea cotului- împotriva atacului de jos*

- Cuțitul ținut *cu lama în sus* indică intenția de lovire de jos în sus, mai periculoasă întrucât intră mai ușor în abdomen, sub coaste. Totodată această priză arată că agresorul se pricepe la mânuirea cuțitului.

- Cuțitul ținut c*u lama în jos* arată intenția de lovire de sus în jos - variantă mai ineficientă, căci lama are șanse să alunece peste coaste și să nu pătrundă în corp. O astfel de priză ar putea arăta că agresorul nu este foarte priceput la lupta cu cuțitul (dar nu poți fi sigur de asta).

Metodele cu care îi poți lua arma sunt foarte numeroase și variate. Iată trei metode rapide - fig. 4.5, 4.6, 4.7. Partea cea mai periculoasă a întregii acțiuni este prinderea încheieturii mâinii care ține cuțitul. După aceea, e simplu...

Nu uita: dacă alte încercări de potolire a spiritelor au dat greș, mai ales în cazul unor bătăi cu sau între bețivi - zvâcnește piciorul în testicule - dar fă-o *scurt și tare, fără ezitarel* Această lovitură are avantajul că poți sta la o depărtare mai mare decât ajunge el cu cuțitul. Poate fi foarte eficace!

Atenție: toate procedeele de autoapărare descrise mai sus *nu pot avea succes* dacă sunt aplicate pentru prima oară într-o situație reală, de criză. Ele trebuie exersate, însușite din timp! Indiferent de vârstă, practică un stil de arte marțiale.

4.6. *Răsturnarea antebrațului -împotriva atacului de sus*

4.7. *Apucă-i antebrațul, intră și rotește-te contra împingerii din față*

Ajută victima: nu ezita să intervii când vezi că o persoană este atacată, chiar dacă sunt mai mulți agresori. Simpla apariție a altei persoane și strigătele acesteia îi poate speria și alunga pe răufăcători. Solidaritatea oamenilor cinstiți e cea mai bună apărare a societății împotriva nedreptății. Răul poate birui numai cu ajutorul nepăsării celor din jur.

4.5. CINE TE ATACĂ?

Autostopistul de lângă tine - învățătură de minte: *nu lua autostopiști.*

Dar dacă ai luat şi răul se petrece, încearcă *să faci ceva —iar* ce anume, depinde de împrejurări. Dacă nu ai avut ocazia să reacționezi rapid când pasagerul s-a transformat în agresor, fă-te că cedezi şi condu mai departe. Dar nu-ți face iluzii şi gândeşte-te la o acțiune. Aminteşte-ți de şoferii care au stat cuminți şi până la urmă tot au fost împuşcați sau înjunghiați.

Ca şofer ai multe atu-uri în mână. Iată câteva manevre ce pot avea succes:

- Când agresorul rămâne cu un ostatec (soția etc.) şi te lasă să ieşi din maşină singur - înştiințează pe furiş vânzătorul de la stația de benzină asupra situației şi cere-i^ ajutor.

- încalcă o regulă de circulație, fă manevre incorecte chiar în fața unui polițist

- de exemplu semnalizează cu farurile către maşina Poliției etc.

- Strică ceva la maşină, la motor - de exemplu trage şocul, apoi explică-i agresorului că defecțiunea apărută necesită oprirea maşinii şi inspectarea motorului; când ieşi din maşină FUGI (în caz că are o armă de foc, fugi în zig-zag către cel mai apropiat adăpost, sau ascunziş).

- Mimează că-ți-a venit rău: eşti diabetic şi ai nevoie de insulina; ți-e rău de la inimă; ai o criză de apendicită - te apuci cu mâinile de abdomen, te prăbuşeşti peste volan, cazi într-o parte. Apoi, ori îl imobilizezi - ori ieşi din maşină şi fugi. Nu uita: cotul este o armă grozavă dacă îl înfigi cu forță în coastele neprotejate ale celui de alături (imediat deasupra taliei). Foloseşte un pretext potrivit ca să creezi o ocazie de lovire cu cotul - de exemplu te întinzi ca să ştergi parbrizul, să deschizi geamul, să aranjezi scrumiera.

- Dacă agresorul stă pe scaunul din față lângă şofer şi nu este legat cu centura de siguranță, frânează brusc, sprijinindu-te de volan: îl arunci cu capul în parbriz, în bord.

Sau - condu foarte repede (dacă eşti în stare) astfel încât să-l sperii şi să-l faci să nu te atace cât timp conduci.

Dacă transporți o încărcătură valoroasă şi cineva te opreşte, te avertizează că ți s-a stricat ceva la maşină: un cauciuc, far etc, sau că mai încolo e un accident

- NU opri imediat, nu ieşi afară din maşină. Mai mergi o bucată de drum, până apreciezi că eşti în siguranță - de-abia atunci poți ieşi să verifici defecțiunea.

Sau, dacă ți se pare că cel sau cei care te-au oprit pentru verificare nu inspiră încredere, propune-le să vă deplasați cu toții până la prima secție de Poliție.

Uniformele, însemnele, documentele sunt uşor de falsificat şi greu de verificat, mai ales noaptea pe şosea.

Şoferul de lângă tine: când eşti singură cu un şofer care îşi dă arama pe față, fă-te că vomiți şi mânjeşte cât mai mult interiorul maşinii. Poți chiar voma cu adevărat dacă îți bagi (pe ascuns) două degete pe gât. Dacă opreşte maşina, ieşi şi fugi. Vezi şi la (#11.1) (când şoferul este beat, sinucigaş, sau urmărit).

Indiscretul: dacă eşti într-un automobil parcat într-un loc izolat şi vezi o față la geam - stai înăuntru. Uşile ar trebui să fie blocate şi ferestrele închise. Nu deschide fereastra dacă bate cineva în ea. Nu sări afară la privitor, ar putea striga să ceară ajutorul altor tovarăşi de „distracție", aflați în zonă. Nu ataca indignat astfel de oameni, deoarece nu ştii nimic despre posibilitățile lor de apărare, represalii ori răzbunare. Ține la îndemână o lanternă, o măciucă.

De obicei simplul fapt că l-ai descoperit este suficient pentru a-1 dezgusta şi pleacă. Oricum, e mai bine să pleci şi tu din locul acela.

Bețivul agresiv- ia-1 cu vorba, cu binişorul. Dacă totuşi începe o altercație, fii atent că bețivii apucă şi țin neaşteptat de tare cu mâna. Loveşte-1 puternic în stomac: i se face rău şi renunță.

Nebunul- ia-1 cu vorba, cu binişorul. Forța unui astfel de om poate fi de circa trei ori mai mare decât a unui om normal.

Un şofer furios. Nu te lăsa tras din maşină şi agresat, chiar bătut de şoferul furios că i-ai tăiat calea, l-ai depăşit etc. - şi care te ajunge din urmă la următorul stop. Închide şi blochează uşile, nu ieşi afară. Dacă reuşeşte să deschidă uşa, ieşi pe cealaltă uşă. Sau, sări la reclamant - repede. NU STA pe scaun aşteptând un pumn în nas - sau altceva şi mai rău.

Încearcă să-l îmbunezi cu vorba - adeseori obții rezultate bune în felul acesta

- dar nu slăbi vigilența şi *fii gata.*

Mulțimea - poate fi de la câțiva trecători adunați ca să vocifereze sau să privească un accident (minor) de circulație, până la un grup mare de oameni isterici care vor sânge.

Fugi - scapă la timp. Dacă nu reuşeşti - retrage-te cu spatele la un zid, un copac. Dacă te aperi, sau contrătaci şi-l rezolvi expeditiv, chiar spectaculos pe primul agresor, *s-ar putea* ca celorlalți să le scadă avântul.

Cel ce se îneacă: stai departe de el, deoarece în astfel de situații individul se agață de tine cu o forță de luptă excepțională (vezi cum poți încerca să-l salvezi

- la #6.9.). Dacă te-a apucat (de exemplu cu ocazia naufragiului unui vapor), procedează cum se arată la #4.4.

Teroriştii din avion: în fiecare an au loc în lume aproximativ 20 de deturnări de avioane cu luare de ostatici. Cam un pasager din 4000 a trecut printr-o astfel de situaţie.

La început, după ce teroriştii îşi leapădă masca de pasageri obişnuiţi, toată lumea - pasageri, echipaj - este într-o stare de maximă agitaţie care ar putea provoca teroriştii la acte de violenţă. Nu fi agresiv. Încearcă să nu atragi atenţia. Ascunde sau aruncă posesiunile personale care i-ar putea interesa pe terorişti (documente militare etc).

După un timp, situaţia se calmează. Sunt şanse să apară un fel de relaţii de colaborare între terorişti şi ostatici. De exemplu, s-ar putea ca teroriştii să ceară ajutor la pregătirea şi distribuţia hranei, a băuturilor; la acordarea primului ajutor, la curăţenie etc. Nu refuza astfel de sarcini.

Nu intra în discuţii despre opiniile politice ale teroriştilor. Încearcă să memorezi cât mai multe detalii despre terorişti şi despre situaţie: număr, sex, semne particulare, nume, armament, alte echipamente (dacă faci parte dintre cei eliberaţi într-o primă tranşă, vei putea contribui la pregătirile pentru eliberarea celorlalţi ostatici).

Dacă situaţia se prelungeşte (aterizări pe diverse aeroporturi etc), încearcă să-ţi păstrezi calmul şi să-i încurajezi pe ceilalţi pasageri.

S-ar putea ca pe durata şederii pe aeroport să se întrerupă încălzirea, sau aerul condiţionat (din lipsa combustibilului). Într-o zonă de deşert ziua e foarte cald, iar noaptea aproape ger. De asemenea, toaletele nu vor funcţiona, apa va lipsi, într-o astfel de situaţie mulţi oameni se comportă ciudat: unii devin deprimaţi, nu mai vorbesc; alţii devin nervoşi, agitaţi. Surprinzător, copiii stau mult mai liniştiţi decât ne-am aştepta, pot crea chiar unele legături cu teroriştii.

Pentru a face faţă situaţiei, găseşte-ţi o ocupaţie care să te facă să uiţi: dezleagă cuvinte încrucişate, joacă cărţi, citeşte. Dacă te gândeşti mereu la pericol, fără să vrei intri în panică, faci acţiuni necontrolate.

Încearcă să-ţi păstrezi sănătatea şi forma fizică. Fă exerciţii izometrice (contracţii musculare fără deplasarea membrelor). Dormi. Bea cât de multă apă poţi.

Dacă avionul este atacat de trupele antitero, aruncă-te pe pardoseală şi stai acolo. Fă-te mic. Strecoară-te între scaune. Vor fi explozii, împuşcături etc. Nu te ridica până nu se anunţă că s-a terminat. După aceea, ieşi cât mai repede din avion.

Sălbaticii - dacă te atacă, fugi şi te adăposteşte. Nu răspunde decât atunci când plouă cu săgeţi (otrăvite). Iar în acest caz - trage cu arma spre ei, dar ţinteşte *deasupra* capetelor. Situaţia se înrăutăţeşte mult dacă omori sălbatici, primitivi.

Când simţi că cineva te urmăreşte în junglă, opreşte-te în mijlocul oricărui luminiş sau poiană şi lasă-te văzut, arată în toate direcţiile că ai mâinile goale. Dacă prin asta nu te-ai liniştit încă, lasă ceva atractiv, cadouri, în locuri evidente şi după un timp du-te să verifici dacă au fost luate sau nu. Când te întâlneşti cu sălbaticii arată-le că nu eşti înarmat, întinzând mâinile spre ei. Spune-leprin semne ce nevoi ai, s-ar putea să te ducă la satul lor. Alte sfaturi:

- Acţionează după inspiraţie sau situaţie. Nu te grăbi. Arată-te prietenos, bine intenţionat, calm. Zâmbeşte.
- încearcă să te vezi cu şeful tribului sau al satului. Spune-i orice ai nevoie. O să te înţelegi cu el prin semne şi gesturi. Nu cere, nu pretinde. Dă cadouri, fă schimburi.
- Nu fi prea generos când dai în schimb ori când plăteşti cu obiecte, monede sau hrană pentru ceea ce primeşti. Nu e bine să fii mână spartă. Fii corect - încearcă să le câştigi încrederea. Respectă promisiunile făcute.
- Respectă-le obiceiurile - şi colibele, femeile, sau avutul lor. Dacă îi provoci, aşteaptă-te la ce-i mai rău. Când nu sunt siguri de tine sau de intenţiile tale, supravieţuirea va depinde în mod esenţial de felul cum reuşeşti să rezolvi relaţia dintre tine şi ei - bazată pe principiul „să-i faci tu (mai repede) acelaşi lucru pe care ţi l-ar face şi el ţie".
- încadrează-te. Amestecă-te printre ei, participă la activităţile lor. Nu te enerva dacă fac glume pe seama ta. Încearcă să le înveţi limba. Fii atent şi nu repeta ga-fele care produc o consternare evidentă.
- învaţă tot ce poţi despre modul lor de viaţă, resursele de hrană şi de apă. De asemenea află despre duşmanii lor, despre orice ţi-ar putea fi de folos.
- Ai grijă să nu ţi se fure avutul. Nu locui în colibele lor (poţi să te molipseşti de vreo boală), ci construieşte-ţi una nouă pentru tine, eventual cu ajutorul lor.

Fierbe-ţi apa, găteşte-ţi singur - dar încearcă să faci în aşa fel încât această izolare (pentru motive de sănătate) să nu bată la ochi.

4.6. DACĂ TE LEAGĂ

Când nişte sălbatici te leagă de un copac sau un tâlhar îţi intră în casă în timp ce dormi şi apoi

te leagă de un scaun, ai avea mare nevoie să ştii câte ceva din „arta dezlegării".

Pentru a te elibera nu e nevoie să fii un superexpert - ca iluzionistul David Copperfield de la TV - ci mai ales să acţionezi *dibaci şi preventiv:* în timp ce te leagă, încearcă să te „umfli" pe ascuns, pentru ca legăturile rezultate să fie cât mai slabe, cât mai largi. Ţine minte că slăbirea legăturii ori cât de puţin, chiar *numai cu 15 mm,* poate permite eliberarea prin metodele expuse mai jos.

Adeseori poţi slăbi legăturile şi mai mult: de exemplu, joacă teatru şi fă-i pe agresori să te lege aşa cum vrei tu - nu cum vor ei. Încordează-te contra funiei, cablului electric sau sârmei. Sau, nişte spire care se suprapun la legare - pot fi mai târziu manevrate să se descalece şi să slăbească legătura. Poţi să scapi mai uşor când eşti legat, chiar înfăşurat cu o singură funie lungă, decât în cazul mai multor legături cu sfori scurte, aplicate în diverse puncte - glezne, încheieturile mâinilor, piept, braţe.

Adică:

- Dacă te leagă *cu braţele lipite de corp:* trage mult aer în piept. Trage mult umerii în spate. Încordează şi îndoaie braţele contra legăturilor. Încearcă să îndoi braţele: simulează dureri insuportabile la subsuori şi pretinzând că te freci în locurile dureroase, încrucişează braţele - apoi trage de funie ca s-o slăbeşti cât mai mult, agăţând-o cu un deget în perioada când cel ce te leagă nu-ţi vede manevra (fig. 4.8).

4.8. Î*ncordează-te şi inspiră când te leagă; relaxează-te şi expiră ca să scapi*

- îţi leagă *mâinile, sau încheieturile mâinilor:* încordează-le contra funiei, sârmei, legăturii; ajută-te apăsând vârfurile degetelor şi vice-versa. Folosind astfel de contra-presiuni, împinge contra legăturilor, cel mai bine ar fi chiar în momentul realizării lor. Eliberarea se va putea face relaxând mâinile şi încheieturile, apoi lucrând la legături până ce o spiră se lărgeşte atât de mult încât poate trece peste degete şi palme. Această operaţiune poate fi mult ajutată de degetele mari de la mâini, cu ajutorul cărora spira lărgită se poate trece şi peste mâini. Dacă nodurile sunt într-o poziţie convenabilă, accesibilă, ajută-te la dezlegare cu dinţii. Sau ajută-te cu orice proeminenţă ascuţită găseşti în preajmă.

- îţi leagă *picioarele şi gleznele:* încordează coapsele, genunchii, pulpele şi gleznele contra legăturilor. Dacă te leagă la glezne, apasă-ţi vârfurile pantofilor şi genunchii între ele - pentru a depărta călcâiele. Sau, când îţi leagă coapsele şi pulpele, apasă vârfurile labelor şi arcuieşte picioarele. Ca să te eliberezi - relaxează picioarele. Gleznele pot fi dezlegate chiar cu mâinile legate - dacă reuşeşti să îndoi picioarele astfel ca mâinile să ajungă la glezne şi la nodul respectiv.

- *îţi pune căluş la gură*: încearcă să te eliberezi frecând faţa de un zid, o mobilă - orice proeminenţă găseşti.

- Te leagă *de un copac, stâlp sau scaun:* aplică acelaşi principiu. Când te leagă, încordează-te contra legăturilor oricând, şi oricum poţi, urmărind să depărtezi - oricât de puţin - partea de corp peste care trece funia, de obiectul fix, printr-o apăsare pe acelaşi obiect a altei, sau altor părţi de corp. De exemplu te leagă peste piept de un copac - depărtează pieptul de copac, sprijinindu-te de copac cu pulpele şi capul. *Atenţie:* suprafeţele neregulate - cum e scoarţa copacului, oferă adeseori o posibilitate de slăbire a legăturii prin aducerea ei, încetul cu încetul, până în dreptul unei adâncituri.

O altă soluţie: roade sau taie legăturile, frecându-le de orice proeminenţă ascuţită. O frânghie compusă din fire subţiri este mai uşor de tăiat decât o sfoară groasă.

4.7. ANIMALELE

Atacul unui animal nu poate fi prevăzut. Un astfel de pericol apare mai ales când omul caută sau surprinde animalul, de exemplu la drum, vânătoare, pândă, excursii în parcuri, sau rezervaţii cu animale mari. Altfel, pericolul e mult mai mic, aproape inexistent. De obicei teama provine din imaginaţia şi cultura supravieţuitorului aflat pe un teren necunoscut, neobişnuit. În practică sunt mari şanse ca el să ajungă într-un sat fără să vadă nici un animal periculos, sau să constate că cele pe care le vede se feresc, fug de el.

Totuşi, uneori animalele devin periculoase - de exemplu, când sunt surprinse, încolţite sau au pui. Sunt însă şi unele care atacă fără să fie provocate. Animale agresive se pot întâlni nu numai în junglă, ci şi în multe alte locuri: parc public, rezervaţie, pe câmp, la munte sau la mare, pe stradă.

Animalele *sălbatice* ataca rareori omul, dar cele mari pot fi periculoase. *Î*n sălbăticie, la vânătoare, fereşte-te din calea lor! Nu-ţi face adăpostul sau tabăra pe o potecă de animale, nici lângă un loc de adăpare.

Multe animale, nu numai copitatele, lovesc puternic cu picioarele (de exemplu struţul, cangurul). Cele cornute te pot ataca şi împunge mult mai repede decât ai scoate tu o armă.

Multe *animale mici au* dinţii ascuţiţi şi atacă cu ferocitate (râsul, şobolanul). Cimpanzeii şi alte maimuţe pot deveni foarte rele.

Dacă nimereşti faţă în faţă cu un animal mare, opreşte-te, îngheaţă pe loc. Controlează-te, nu provoca animalul să te atace. Retrage-te cu mişcări foarte încete. Vorbeşte-i calm. Evită să faci mişcări

bruşte şi nu uita că animalele pot mirosi frica - de exemplu, mulţi vânători s-au scăpat în pantaloni şi în felul acesta s-au demascat. Fă tot ce poţi ca să rămâi calm.

Animalele nocturne de pradă văd excelent noaptea, dar disting prost culorile. Ele nu pot vedea bine obiectele nemişcătoare. Încremeneşte pe loc dacă nu te-a zărit încă. Ţipetele, zarva s-ar putea să atragă un animal de pradă.

Când un animal se repede la tine, ar putea fi din cauză că îi blochezi drumul de scăpare. Dă-te o parte! Unele animale (de exemplu rinocerul) au vederea slabă sau atacă numai în linie dreaptă. Când te urmăreşte un animal, aleargă în zigzag (dacă nu ai curajul să stai nemişcat sau să te dai la o parte).

Căţăratul în copac este ultimul mijloc de salvare pe care să-l alegi, pentru că ai putea fi blocat acolo multă vreme. Dacă poţi, alege un copac fără ghimpi, altfel s-ar putea să te zgârii şi să stai acolo, sus, multă vreme, încolţit într-o situaţie foarte dureroasă.

Curăţă bine orice muşcătură - animalele şi reptilele au mulţi microbi în gură. Neglijată, rana se poate infecta ori produce tetanus sau turbare.

Învaţă-te să verifici regulat hainele, rufăria, aşternutul şi echipamentul ca să descoperi eventuale reptile sau insecte. Dacă te trezeşti cu una în sacul de dormit sau pe aşternut: păstrează calmul, mişcă-te încet, liniştit şi arunc-o.

Câinii - ciobăneşti, de pază sau vagabonzi - sunt periculoşi. Pe jumătate înfometaţi sau sălbatici, muşcătura lor poate avea urmări mortale, mai ales dacă sunt turbaţi. Semnele turbării sunt: ochi lucioşi, spume la bot, mers clătinat. Dacă te atacă unul sau mai mulţi câini, aruncă pietre ca să-i ţii la distanţă. Alte metode recomandate: apleacă-te şi stai în 4 labe, vorbeşte-le pentru a-i potoli (de exemplu prin răcnete ca ale ciobanilor). Câinele nu vede bine la distanţă mare (peste 30 m), dar are mirosul foarte dezvoltat.

Poţi alunga câinii folosind pocnitori, dar există şi dispozitive cu ultrasunete, alimentate de la baterii, cu efect similar.

În cazul în care te atacă *un singur* dulău mare, poţi încerca următoarele manevre de apărare şi salvare:

- Loveşte-l peste nas *tare şi iute*;
- Rupe-i gâtul: dă-i să-ţi apuce şi să muşte un antebraţ (preferabil înfăşurat într-o haină). Când îl apucă, îndeasă-i-l spre fundul botului. Loveşte imediat ceafa câinelui cu cealaltă mână (cu palma în jos) şi împinge cu o mişcare *bruscă şi hotărâtă* antebraţul muşcat, ca să-i dai capul pe spate şi să-i rupi gâtul. Nu uita: fără milă!

Nu încerca niciodată să-l apuci de picioare.

Lupii - nu sunt câini, ci doar înrudiţi cu aceştia. Părţile lor slabe: nasul şi coastele dinspre burtă, pe părţile laterale. Lupii se orientează spre membrele victimei, le muşcă şi smulg. De obicei atacă în haită, vânează victime *slabe*. Se sperie de foc, de lumină.

Ce poţi face dacă te atacă *un singur* lup:

1) Loveşte-l peste nas;
2) Dă-i să-ţi apuce un braţ şi împinge-l spre fundul botului;
3) Cuprinde-i corpul cu picioarele, încrucişează-le la spatele lui şi doboară-l la pământ (tu ai 70-80 kg, el doar 40-50);
4) Strânge-l cât poţi de tare cu genunchii peste coastele inferioare (fig. 4.9.) - ceea ce îl va face să se retragă instinctiv - apoi încearcă să-i rupi gâtul aşa cum am arătat mai înainte pentru câine (deşi gâtul lupului se rupe mai greu).

Coloana vertebrală seamănă la cele două animale, dar lupul are în plus un guler protector de blană iar vertebrele gâtului sunt mult mai zdravăn încastrate în muşchii cefei.

Taurii - sunt total imprevizibili. Fii atent la orice taur adult liber. Principala cauză a accidentelor şi deceselor o constituie neglijenţa, familiaritatea şi dispreţul manifestat de victimă.

Dacă eşti obligat să străbaţi un câmp împrejmuit pe care e un taur, mergi pe la margine. Mai bine ocoleşte prin afara gardului. S-au văzut tauri care o bucată de timp n-au băgat în seamă intrusul, pentru ca deodată să atace. Ei pot alerga în linie dreaptă şi coti mai repede decât orice om.

Câteva metode ca să scapi:

- Aruncă în calea taurului un obiect ţinut mai întâi în mână (haină, pălărie). Sunt mari şanse ca taurul să se oprească să-l cerceteze cu coarnele, înainte de a reîncepe urmărirea. Obţii astfel un răgaz, în cursul căruia continui să fugi, scoţând totodată încă o haină, pe care o arunci când taurul se apropie ş.a.m.d. (fig. 4.10). Ţăranii care cunosc metoda intră pe câmpul taurului înarmaţi cu un sac.
- Taurii au tendinţa să atace orice culoare deschisă, evidentă - nu neapărat roşie. Acoperă deci cât mai bine orice culoare de acest fel (inclusiv pielea).
- Taurilor nu le place să intre în apă - deci o altă cale de scăpare este să sari într-un râu, lac sau canal.

4.9. *Lupta cu un lup*

4.10. *Cum scapi de un taur*

- Dacă te surprinde împreună cu familia (situație posibilă numai când ești iresponsabil), stai pe loc și atrage taurul spre tine agitând o haină - în timp ce femeile și copii fug în direcții diferite. Chiar și în acest caz, nu e sigur ce va face taurul și după cine va alerga.

Dacă taurul te ajunge și te trântește la pământ, singurul mod în care-l poți domoli este să te agăți cu toată hotărârea de inelul din nas (dacă are așa ceva).

- Altă metodă de salvare care a avut succes: prefă-te că ești mort - asta dacă ai scăpat de împunsul cu coarnele, călcatul cu copitele sau cu genunchii.

Urșii - constituie un pericol în orice parte a lumii. Ursul poate ușor să omoare un om. N-are nici vederea, nici auzul prea bune, dar miroase foarte bine - de exemplu, hrana, până la 1,5 km. distanță.

Nu te apropia de urșii „blânzi" și nu-i încuraja să se apropie - oferindu-le de mâncare, sau ca să-i fotografiezi alături de familie etc. Respectă anunțurile din locuri precum parcuri și grădini zoologice.

Ursul alb, polar sau ursul grizzly, nordamerican (specii carnivore) care dau târcoale taberei improvizate sunt foarte curioși, insistenți - și foarte periculoși. Un astfel de urs trebuie împușcat - dar *atenție,* e dificil și periculos de omorât. Țintește gâtul, inima, beregata, imediat lângă umăr. Un vânător singur este foarte expus represaliilor crâncene ale ursului rănit.

Ursul brun, carpatin (omnivor) nu atacă omul ziua decât provocat sau rănit, spre deosebire de noapte, sau de ursoaica cu pui - periculoasă oricând. Urșii se vor apropia însă de tabără pentru a căuta hrană (mai ales cei obișnuiți să-și caute hrana în gunoaiele menajere).

Dacă dai nas în nas cu un urs, păstrează-ți calmul și retrage-te încet, cu fața spre el. Dă din mâini. Vorbește-i calm. NU-i întoarce spatele, NU fugi (el aleargă mai repede). În cazul (foarte rar) că devine agresiv - încearcă să lupți cu el. Sau, dacă te trântește la sol, încearcă să faci pe mortul, răsucindu-te pe burtă și încrucișând mâinile la ceafă- pentru a feri fața, gâtul, pieptul, abdomenul de mușcături. Dacă te răsucește cu fața în sus, continuă răsucirea și revino cu fața în jos. Câteva lovituri peste nas s-ar putea să-l alunge. Sau stropește-1 în ochi cu un spray cu pulbere de piper. Sau aruncă-i o haină, rucsacul, ca să-l oprești (vezi mai înainte: *Taurii),* și cațără-te într-un copac - la cel puțin 6-8 m înălțime.

Dar încearcă să NU te apropii de el - gonește-1 făcând zgomot: țipă, lovește două vase sau obiecte metalice. Să vadă că nu ești un alt urs. Dacă refuză să plece sau devine agresiv - mută-ți tabăra.

Într-o zonă cu urși, încearcă să ții orice miros de mâncare cât mai departe de tine, de cort sau de adăpost (vezi # 4.7.). Pregătește și consumă hrana la cel puțin 50 m de cort. Nu găti folosind condimente aromatice. Gătește și mănâncă în alte haine decât cele cu care dormi.

NU lăsa alimentele la îndemâna ursului: pe jos, în cort; el miroase și va găsi orice aliment pe care-l ascunzi: dulciuri etc. Agață-le de crengile înalte ale unui copac (la o înălțime mai mare decât poate ajunge un om) - dar ai grijă să nu fie prea vizibile: folosește sfori și pungi de culoare închisă.

În tabără păstrează curățenia: arde orice resturi de mâncare. Nu arunca resturile **în** latrină: ursul le va mirosi și le va găsi, iar cu această ocazie va distruge și latrina.

Dacă pleci din tabără, lasă cortul larg deschis: ursul e curios și va inspecta cortul; dacă nu are pe unde să intre - își va face singur o ușă.

Urșii înoată bine și pot apărea chiar pe o insulă aparent izolată, pustie.

Când în tabără sau chiar în cort apare un urs, mai înainte de a te supăra pe el, privește înjur și întreabă-te: nu cumva EU am fost neglijent și în felul acesta l-am invitat să vină?

Tigrii - pot tot atât de bine să fugă sau să te atace, la fel **și** alte feline mari întâlnite din întâmplare. Față în față cu tigri, leoparzi sau lei, oameni neînarmați au scăpat folosind tot felul de metode. Iată câteva: stai nemișcat ca o stană de piatră; fixează-1 cu o privire dominatoare; țipă și răcnește cât de tare poți; declanșează blițul (aparatului fotografic); desfă haina și agită brațele (pari mai mare).

Șerpii - deși există 2000 de specii, majoritatea (90%) nu sunt veninoși. Dar în Africa, în junglă găsești peste tot cel puțin o specie veninoasă.

Sunt șanse mari să nu mori de la o mușcătură de șarpe. Chiar **și** cei veninoși nu sunt eficienți, adică adesea mușcă fără a injecta venin. Șerpii de obicei nu atacă, ci evită oamenii. Majoritatea mușcăturilor de șarpe sunt provocate de surprinderea reptilei care *se apără, nu atacă.* Șerpii nu trebuie surprinși prea de aproape. Într-o zonă unde pot fi șerpi, fă mult zgomot.

Pericolul este mai mult pentru cei desculți. Poartă cizme. Întărește și îngroașă încălțămintea ușoară înfășurând piciorul cu straturi de pânză, legate pe deasupra cu o sfoară (nu prea strânsă). Lovește cu un băț înainte de a călca pe posibilele culcușuri de șarpe: bușteni, bolovani, stânci, tufișuri. Șerpii sunt animale de noapte, așa că pe întuneric luminează drumul cu o torță sau lanternă și ajută-te cu un băț gros. Nu dormi pe pământ. Ai grijă pe ce pui mână goală.

Nu te lua de şerpii mari. Pe unul mijlociu sau mic îl poţi prinde de sub cap cu un băţ având o furcă la capăt. Ca să-l omori, loveşte-1 în ţeastă cu alt băţ sau ciomag. Şarpele aflat în copac poate fi lovit cu ciomagul ca să cadă pe sol - unde poate fi omorât.

Nu te apropia de un şarpe până nu eşti sigur că e mort! Pentru siguranţă mai dă-i una în cap. Unii mimează excelent că ar fi morţi!

Dacă ai fost muşcat şi tu sau tovarăşii tăi reuşiţi să vă păstraţi prezenţa de spirit în agitaţia care se naşte după accident, încearcă să omori şarpele - cu un bolovan, băţ ori armă de foc. După ce te asiguri că e mort, apucă-1 de coadă şi du-1 să-l araţi doctorului sau spitalului pentru ca acesta să poată stabili ce fel de venin acţionează asupra victimei. Tratamentul - vezi la # 19.7.

Crocodilii - zac adeseori în apă nemişcaţi ca nişte buşteni, doar cu ochii deasupra apei.

Ei constituie un mare pericol la traversarea prin vad, înot sau pe plută a oricărei ape, fie la râu, lac sau golf din zonele tropicale şi subtropicale. In astfel de cazuri consideră totdeauna că SUNT crocodili în apă. Nu face zgomot, nu bate ori împroşca apa, nu ţipa. Ocoleşte pe departe astfel de locuri periculoase.

Dacă te atacă, fugi REPEDE. Lovitura de coadă e foarte periculoasă - la fel ca şi colţii. Crocodilii sunt foarte rapizi pe uscat, dar nu sunt agili. Dacă alergi în zig-zag poţi scăpa (relativ) uşor.

Verifică cu mare atenţie zona înainte de a intra în apa adâncă. Nu te amăgi că crocodilii s-ar speria dacă arunci cu pietre în ei.

Dacă totuşi unul s-a apropiat prea mult, încearcă să-l loveşti tare cu pumnii şi picioarele peste bot sau ochi. Dacă te-a apucat, ţine-i strâns fălcile - ca să nu poată rupe sau muşca din nou.

Crocodilii mai mici pot fi prinşi cu o capcană - lângă apă. Sau cu o momeală (carne) în care ai ascuns un băţ ascuţit la cele două capete - astfel ca să i se proptească între fălci, în gât. Omoară captura cu o lovitură zdravănă între ochi.

Rechinii: aud în apă până la 1,5 km; simt vibraţiile produse de un peşte rănit sau de un înotător până la 90 nr, văd până la 25 de m.

Stai liniştit pe plută sau în barcă. Vâsleşte ca să te îndepărtezi de sângele, voma, resturile de peşte sau excrementele care plutesc pe apă. Nu pescui lângă rechini. Dacă poţi, îmbracă haine de culoare închisă şi acoperă pielea, membrele goale, căci îi atrage albul mişcător.

Nu sări dintr-o barcă mică în apă dacă n-ai verificat bine împrejurimile şi sub barcă. Nu te depărta de barcă. Nu lăsa să-ţi atârne mâini sau picioare din barcă în apă. Rechinii atacă fără nici un avertisment. Dacă a apărut un rechin în apropierea bărcii sau plutei, fii gata căci urmează să ciocnească, să împingă barca sau să se frece de ea. Nu agita obiecte strălucitoare, căci asta îi irită şi mai mult. Stai liniştit. Dacă nu apare ceva care să semene a hrană, sunt mari şanse să se plictisească şi să plece.

Dacă eşti pe o plută şi vă atacă un rechin: toată lumea se aşează spate în spate ca să poată observa de jur împrejurul plutei (dacă marea e agitată, legaţi-vă unul de altul); când apare rechinul, loviţi-1; *împungeţi* cu cuţitul, cu vâsla etc. (nu loviţi lateral) în ochi, branhii sau bot.

Dacă moare cineva, aruncaţi noaptea corpul în mare şi îndepărtaţi-vă repede de locul respectiv. Dacă cineva e rănit, trageţi-l pe plută, opriţi sângerarea şi trataţi-1 de şoc. Împuşcăturile pot să-i sperie. Dacă ai, foloseşte substanţele speciale care, dizolvate în apă, îi îndepărtează.

Rechinii atacă şi în apele cu adâncime foarte mică. Ei sunt atraşi de mişcările agitate, care împroaşcă apa. Aşa că în apele cu rechini, înoată cu mişcări liniştite şi regulate. De asemenea, ţine-te departe de bancurile mari de peşti şi peştişori -căci ele constituie o altă atracţie a rechinilor.

Supravieţuitorii fără plută, sau barcă, aflaţi în apă şi confruntaţi cu peşti periculoşi ca: rechini, peşti sabie, baracude, trebuie să formeze un cerc, stând cu faţa spre exteriorul cercului şi să bată apa cu mişcări puternice şi regulate. Dar dacă descoperiţi o aripioară triunghiulară deasupra apei şi rechinul încă nu v-a observat - nu mai mişcaţi, faceţi pluta.

Când te atacă un rechin *singur,* dacă ştii să înoţi poţi încerca să scapi cu manevrele următoare:

a) Stai cu faţa la rechin şi înoată pe o parte; nu te întoarce ca să te depărtezi de el;

b) Când rechinul se apropie, înoată brusc spre el;

c) Când eşti aproape încearcă să-l loveşti peste tot cu pumnul, piciorul, împinge-1;

d) Ţipă sub apă;

e) Plesneşte suprafaţa apei cu palma;

f) Dacă ai o armă, împunge-1 în ochi sau branhii.

4.8. INSECTELE

În zonele nelocuite, pericolul cel mai mare, şi real pentru supravieţuitori îl constituie molipsirea cu vreo boală transmisă de insecte (cum ar fi malaria sau frigurile galbene - luate de la ţânţari).

Pentru a te feri de roiurile de muşte, ţânţari, alte insecte:

a) Acoperă-ţi tot corpul cu haine.etc, indiferent de eforturile necesare sau chinurile îndurate. Protejează în orice alt fel zonele care nu pot fi îmbrăcate:

a) Mânjeşte-ţi cu noroi faţa, extremităţile şi partea de sus a corpului etc;

b) încropeşte o pălărie cu boruri largi;

c) Improvizează o apărătoare sau o glugă în jurul capului, dintr-o cămaşă, vestă sau maiou purtat împrejurul şi deasupra capului, cu poalele băgate sub gulerul hainei - mai ales în zori şi la amurg. Sau mai bine ia o bucată de pânză lată de vreo 50 cm şi lungă cât să-ţi înfăşori capul; despic-o în fâşii verticale care să atârne de o margine sau de o bandă, astfel încât să-ţi protejeze faţa, ceafa, gâtul. A*tenţie*: ţânţarii sunt atraşi de două ori mai mult de culoarea albastră decât de alte culori;

d) Dacă poţi, îmbracă două rânduri de haine. Bagă crăcii pantalonului în ciorapi, cizme sau jambiere făcute dintr-o bucată de pânză înfăşurată în spirală urcătoare, de la glezne spre genunchi (moletiere). Leagă capetele Cracilor de labe, în interiorul încălţămintei, cu şireturi, sfoară, coarde de viţă. Bagă manşetele cămăşii sub mănuşi (eventual improvizează mănuşi din şosete);

e) Nu te dezbrăca niciodată înainte de culcare. Noaptea acoperă-te complet, inclusiv mâinile. Improvizează o plasă de ţânţari în jurul patului - din orice fel de ţesătură. Amenajează pentru durata somnului un mic acoperiş deasupra părţii superioare a corpului, din pânză sau frunze, susţinute de un băţ;

f) S-ar putea ca insectele să te ocolească dacă te ungi pe faţă şi pe mâini cu ulei, unsoare sau noroi. Fumul alungă insectele.

g) Foloseşte mijloacele disponibile din trusa de prim ajutor: unsoare contra muşcăturilor de insecte, frecţie contra ţânţarilor, pastile contra malariei. Există şi dispozitive cu ultrasunete contra ţânţarilor etc, alimentate de la baterie sau de la soare.

Ziua, la drum este foarte important să-ţi acoperi bine picioarele şi extremităţile, înfăşoară o pânză sau coajă de copac în jurul picioarelor ş^v^i leag-o bine, ca să te apere de lipitori, miriapode, alte insecte.

Evită contactul cu omizile păroase: dacă ajung pe pielea ta, îndepărtează-le prin ştergere în *sensul lor de înaintare;* dacă ştergi în sens invers - rămân înfipte în piele resturi iritante de fire care îţi produc mâncărime, chiar infecţie.

Fereşte-te de insectele care dau buzna: agaţă hainele şi încălţămintea deasupra solului, astfel ca scorpionii, şerpii, păianjenii să nu se strecoare în ele. Fii atent când îţi bagi mâna într-un buzunar. Atenţie la trezire: miriapozii se ascund şi caută căldura în zonele genitale ale corpului. Apără-ţi subţiorile şi pubisul împotriva insectelor înţepătoare atrase de sudoare.

Este foarte important să alegi un loc bun**,** *potrivit* pentru tabără. Oricând ai posibilitatea, alege un loc înălţat şi bătut de vânturi. Nu te apropia de:

- Mlaştini, bălţi, mocirle;
- Terenuri joase, umede, accidentate;
- Locuri adăpostite.

Pentru a împiedica intrarea insectelor în adăpost, în colibă - etanşează-le cât mai bine cu materialele pe care le găseşti, de exemplu, cu pânza paraşutei sau cu haine. Fumul de ţigară alungă insectele dinăuntru, dar fumul unui foc este şi mai bun. Aprinde afară un foc puternic şi pune peste el frunziş, ferigi sau muşchi până ce fumegă zdravăn. la o bucată din acest amestec fumigen şi du-1 în fundul colibei. Apoi fă vânt cu o haină sau o frunză mare pentru a scoate afară pe uşă fumul şi insectele.

Albinele, viespile, tăunii: dacă ai deranjat un cuib sau roi de albine ori viespe (amplasat de obicei în copaci, la înălţimea de 3-10 m) şi eşti în apropiere, stai câteva minute nemişcat, apoi îndepărtează-te cu mişcări lente (viespile atacă ţintele mobile).

Dacă te atacă - fugi (preferabil prin tufăriş)!

Nu arunca nici un bagaj - căci n-o să mai vrei să te întorci după el.

Insectele atacă orice bucată de piele descoperită. Ele caută sarea şi se vor repezi asupra oricărei zone de piele cu sudoare. Apară-ţi subţiorile şi zona dintre picioare de înţepăturile dureroase. Ochii pot fi apăraţi cu ochelari (de ski, de motocicletă).

Adăposteşte-te cât mai repede într-o casă, un cort, orice adăpost închis. Nu intra într-o apă, căci aceste insecte sunt pricepute: stau şi aşteaptă să scoţi capul afară!

Furnicile: evită muşuroaiele şi potecile furnicilor. Fii atent când te caţeri pe copacii tropicali, căci furnicile care muşcă trăiesc la diverse înălţimi: la nivelul solului şi mai sus. Uită-te unde stai şi unde te culci. Nu arunca resturile de mâncare aiurea, îngroapă-le. Dacă ai de-a face cu invazia sau marşul unei armate de furnici, mută-ţi tot bagajul (dar fă-o din timp!) în afara drumului lor, care e o linie dreaptă.

Insectele parazite: dezbracă-te adesea şi controlează-te - mai ales când mergi prin zone ierboase. Examinaţi-vă unul pe celălalt. Poţi găsi căpuşe, lipitori, gândaci ş.a.m.d.

* *Căpuşele* pot fi îndepărtate prin periere, bobâmace, lovituri uşoare cu degetele. Dar dacă au capul înfipt sub piele, nu trage de corp căci se rupe, iar capul rămas produce infecţie. Mai întâi fă-le să dea drumul la fălci prin aplicarea de tinctură de iod sau spirt medicinal, ori prin încălzire cu o ţigară aprinsă, apoi ia-le şi extermină-le. Căpuşele transmit diverse boli, dintre care mai grave sunt: *borelioza* (eritem, înroşirea pielii pe o suprafaţă mare în jurul muşcăturii; nu există tratament) şi *meningo-encefalita* de primăvară (există un vaccin preventiv).

* *Păduchii* se îngroapă sub unghiile de la picioare sau sub piele, pentru a-şi depune ouăle. Ei pot fi îndepărtaţi cu un vârf de cuţit sterilizat (prin încălzire în flacără), ac sterilizat, sulă sterilizată. După care aplici tinctură de iod sau rivanol.

* *Strechea* e un fel de muscă, care depune ouă sub pielea omului. Din ouă apar larve cu capul mai mare decât coada, care mănâncă din carnea ta înaintând spre interiorul corpului. La extragerea larvei fii atent să nu i se rupă capul şi să rămână sub piele - căci apar infecţii grave.

Scoate larvele cu un ac şi dezinfectează locul înainte de a se infecta.

În afară de paraziţii deja menţionaţi, la tropice există încă multe alte specii de insecte care de care mai agresive şi mai periculoase: se îngroapă în piele, ciupesc, transmit boli.

Lipitorile pătrund prin orice haină. Muşcătura lor e scârboasă, dar nu doare. Ele se desprind singure după ce se satură de sânge. Nu trage de ele dacă sunt deja înfipte în piele - s-ar putea să li se rupă fălcile sau cleştii şi să rămână în piele, producând o infecţie. Dar le poţi îndepărta presărând pe ele sare sau alcool ori apropiind de ele o ţigară aprinsă, un tăciune aprins, o flacără, sau lovindu-le cu bobârnace.

Păianjenii trebuie evitaţi: nu scotoci, nu căuta, nu pipăi cu mâna pe sub bolovani, stânci, buşteni sau în găuri. Dar păianjenii pot trăi în multe alte locuri: de exemplu, într-un container cu banane din import. De obicei muşcătura de păianjen nu omoară, dar produce dureri. Cei păroşi produc o iritaţie puternică a pielii.

Specia *Văduva Neagră,* având ca semn distinctiv o clepsidră roşietică desenată pe burtă, este cea mai periculoasă, chiar mortală, datorită muşcăturii sau numai înţepăturii cu o otravă care atacă sistemul nervos. O altă specie, poate mai vestită - *tarantula* - este relativ inofensivă dacă o comparăm cu „Văduva".

Scorpionii: stau în locuri întunecate. Glandele otrăvitoare sunt în coadă şi în labele mari cu cleşti. Otrava lor atacă sistemul nervos, produce vomă şi poate omorî un om - mai ales un copil. Scorpionii mici au o otravă mai puternică decât cei mari. Dacă torni câteva picături de lichior pe un scorpion, devine agitat şi se auto-înţeapă mortal.

Fii precaut. Nu-i deranja, nu-i atinge cu mâna goală când lucrezi printre buşteni, bolovani sau prin nisip. Înainte de a te încălţa şi îmbrăca - scutură încălţămintea, ciorapii, hainele. Verifică aşternutul înainte de culcare.

Miriapodele: sunt animale de noapte. Într-un loc cu climă caldă, verifică hainele şi aşternutul înainte de a le folosi. Dacă noaptea simţi că se târăşte vreunul pe tine - lasă-1 să treacă. Nu încerca să-l arunci. Înţepătura lui este foarte dureroasă.

Primul ajutor pentru muşcături, înţepături - vezi la # 19.

5. SETEA

5.1. Ce să NU bei
5.2. Cum alungi setea?
Înşeal-o: suge ceva, Nu te agita, Adaptează îmbrăcămintea, Nu te încinge, Stai la umbră, Nu mânca
5.3. Cum gospodăreşti apa? Rezerva existentă, Rezerve noi
5.4. Cum faci rost de apă?
Ploaia, Roua, Zăpada, Gheaţa, Apa de la suprafaţa solului, Noroiul, Plantele, Apa subterană, Alambicul improvizat, Cazanul solar, Trusa de desalinizare
5.5. Curăţă apa

Apa e vitală pentru buna funcţionare a minţii şi a corpului - iar de funcţionarea ambelor depinde viaţa ta.

O persoană adultă poate trăi 3 săptămâni fără hrană, dar numai 3-5 zile fără apă. 57% din corpul omenesc este apă şi pentru buna lui funcţionare această cantitate trebuie să rămână constantă. Inevitabil însă, datorită organelor, funcţionării şi metabolismului, corpul pierde zilnic 1,5-2 1 de apă prin urină, excremente, transpiraţie şi respiraţie. Un om poate suporta aceasta pierdere cam 3-4 zile, însă randamentul îi scade mult. După aceea urmează moartea.

În mod obiectiv, ştiinţific, ca să poată funcţiona eficient, orice om are nevoie *zilnic* de 2-3 1 de apă pe vreme rece şi cam de 4-5 1 pe vreme călduroasă. De la această necesitate vitală nu se poate face rabat, nu încape nici o tocmeală. Dar, dacă pe vreme călduroasă nevoia de apă este evidentă, pe timp de

frig setea se ascunde: s-ar putea să-i simţi ghearele când e prea târziu.

Pierderea prin respiraţie şi transpiraţie creşte direct proporţional cu intensitatea efortului şi cu temperatura ambiantă. Voma şi diareea măresc şi ele pierderile. Toate pierderile trebuie înlocuite fie cu apa băută, fie cu apa conţinută în hrană.

Cum *poţi reduce pierderile şi reţine apa* în corp:

- Nu te epuiza. Odihneşte-te. Nu fuma.
- Evită încălzirea. Stai la umbră. Dacă nu găseşti un paravan sau un acoperiş, improvizează tu unul.
- Nu sta pe solul fierbinte sau pe suprafeţe încălzite.
- Controlează şi raţionează *transpiraţia* - NU apa.
- Nu mânca, sau mănâncă puţin (digestia consumă apa din corp). Mai ales grăsimile se digeră greu, au nevoie de multă apă.
- încearcă să bei mai ales seara.
- Nu vorbi. Respiră pe nas, nu pe gură. Se zice: *a respira pe gură este ca şi cum ai băga mâncarea în nas.*

Când ai apă destulă, bea mai multă decât simţi nevoia; când n-ai, micşorează transpiraţia (redu activitatea din timpul zilei şi lucrează sau călătoreşte noaptea) - dar nu raţionaliza apa.

Fă rost de apă proaspătă *înainte* de terminarea proviziilor. Păstrează şi economiseşte rezervele, dar caută de la început o sursă de apă. NU aştepta!

5.1. CE SĂ *NU* BEI

Omul lipsit de apă face orice ca să bea. Înnebunit de sete, el poate ajunge să înghită chiar benzină, lichid antigel din radiatorul maşinii sau apă de mare. Chiar dacă ai la îndemână lichide ce par bune de băut, stăpâneşte-te şi nu te repezi să bei orice!

Reguli de bază:

- *Nu bea* apa cu miros sau gust rău; cea în care sunt cadavre, sau din apropierea lor; cea acoperită cu o pojghiţă uleioasă sau lăptoasă.
- Pe cât posibil *nu bea* decât apă fiartă, dezinfectată, filtrată.
- *Nu bea* cu înghiţituri mari. După o lipsă mai îndelungată de apă, la început bea câte puţin.

NU bea apă de mare - deşi ispita va creşte şi tot creşte. Oricâte sfaturi sau informaţii ar fi primit, naufragiatul chinuit de sete începe să gândească tot felul de năzbâtii: poate că el este altfel decât ceilalţi oameni, poate nu va păţi nimic dacă bea apă sărată. Doar şi alţii au băut tot felul de lichide - şi au supravieţuit. Şi la urma urmelor, fie ce-o fi ... şi bea (poate chiar accidental).

La început i se pare că a câştigat. Saramura îl răcoreşte, îl înviorează, îl alină şi uşurarea pare că durează un timp, până ce i se face din nou sete - şi bea *din nou*. Şi *din nou*.

Setea de dinainte de a bea, oricât era de mare, creşte acum la dimensiuni de neînchipuit. Şi nechibzuitul - acum rău bolnav, cu pulsul accelerat, limba umflată, pielea albastră, ochii holbaţi, surd, inconştient - va muri delirând.

Apa de *mare poate* fi folosită, însă numai la: răcorirea corpului încins; comprese răcoritoare pentru ochii orbiţi de soare, clătirea huselor, recipienţilor, vaselor cu o crustă de sare pe ele, când se anunţă o ploaie şi vrei să aduni apă cu cât mai puţină sare în ea.

Dar să nu bei niciodată apă din mare!

Urină - conţine prea multe săruri. Îţi măreşte setea. Foloseşte-o la îmbibarea unei cârpe cu care să te ştergi pe corp pentru a te răcori pe vreme călduroasă. Sau ca să-ţi încălzeşti pielea îngheţată de ger.

Alcool - nu bea niciodată, *nici un fel* de băuturi alcoolice. Ele extrag apa din organele vitale pentru a se digera. În plus, oricât de puţin alcool poate provoca şi acţiuni nechibzuite sau periculoase în situaţiile critice de supravieţuire. Alcoolul reduce capacitatea de efort, te face să percepi greşit distanţa, înălţimea, adâncimea ş.a.m.d.

Apa din acumulatorii cu plumb conţine acid sau plumb, ambele otrăvitoare. Suc de peşte: multe lichide extrase în acest fel sunt periculoase.

Apa din topirea zăpezilor - şuvoiul de apă topită din zăpada sau gheaţa de pe munte, care se scurge la vale, conţine impurităţi rezultate din sfărmarea şi măcinarea pietrelor. Dar nu renunţa, mai caută, în aceleaşi zone se găsesc de obicei izvoare, pâraie sau ochiuri cu apă curată.

Sucuri extrase din **plante** sau animale: dacă sunt ***lăptoase, sărate, cu gust de săpun*** - NU se beau; excepţiile (de exemplu laptele nucii de cocos) sunt enumerate la #16.

5.2. CUM ALUNGI SETEA?

Înşeal-o: suge ceva. Încearcă şi o să vezi că merge. Dacă ți-e frică să nu înghiți obiectul pe care-l sugi (pentru că ar fi prea tare ori prea mare), alege ceva mic, moale şi care nu absoarbe lichid. O nucă, o pietricică, o frunză sau gumă de mestecat. Foarte potrivită ar fi o prună. Sau o bucată de ceapă.

Nu se recomandă să sugi zăpadă sau gheață (îți măreşte setea şi îngheață stomacul). Dacă totuși ești silit s-o faci, atunci ține apa topită în gură până se dezmorțeşte şi se încălzeşte; întârzie înghițitura. Ar fi mai bine să înghiți şi puțină mâncare împreună cu apă proaspăt dezghețată, ca să protejezi stomacul. Şi țigările ajută - dar pe de altă parte usucă gura mai rău decât celelalte soluții.

Nu te agita: când n-ai apă destulă, scopul principal este să *transpiri cât mai puțin.* Indiferent ce faci, gândeşte-te mereu cum să păstrezi apa în corp. Apa pierdută prin transpirație *trebuie* înlocuită, şi dacă n-o ai...

Pe timp *călduros,* mişcă-te încet, ca într-un film dat cu încetinitorul. Nu te agita, nu te speria, nu fugi. Dacă pe vreme caniculară eşti foarte activ, nevoia de apă creşte în ritm amețitor.

Pe vreme *rece* eşti nevoit să munceşti mult: la construirea unui adăpost, la adunatul lemnelor, la adusul gheții şi zăpezii de topit pentru apă - dar chiar şi atunci încearcă să transpiri cât mai puțin (vezi şi #7).

Odihneşte-te cât mai des. Dormi oricând poți. În cazul unui grup de supraviețuitori, organizați lucrul prin rotație, în schimburi, astfel ca unii să se odihnească în timp ce un număr minim de persoane îşi îndeplinesc norma.

Adaptează îmbrăcămintea: pe vreme caniculară trebuie *acoperit* corpul, pentru a controla astfel evaporarea transpirației. În loc să scoți haine - mai pune pe tine. Încheie-ți nasturii la guler, la manşete, la haină. Acoperă-ți picioarele şi capul (vezi la #10). Nu risipi apa din corp. Păstrează umezeala, ținând-o în corp sau măcar pe piele.

În bătaia soarelui poartă haine albe, deschise la culoare, de exemplu o cămaşă albă peste o haină neagră. Poate că nu va fi comod, dar în felul acesta razele soarelui se reflectă şi nu mai evaporă sudoarea. Ai putea să te răcoreşti şi să te simți bine doar dacă reuşeşti să pierzi repede transpirația, de exemplu dezbrăcându-te. Dar, când e cald şi nu ai şi nu găseşti apă, o astfel de plăcere ar fi un lux prea mare.

Pe *vreme friguroasă* sudoarea te poate îngheța. În acest caz micşorează gradul de transpirație prin slăbirea hainelor strânse, dezbrăcarea gradată – *la începerea* mersului sau lucrului, respectiv prin îmbrăcarea, încheierea, strângerea lor la loc - când *te opreşti* (vezi la #7).

Nu te încinge: pe vreme călduroasă răcoreşte-te umezind fața, gâtul, mâinile cu o cârpă udată în apa de mare, urină sau alcool. Pe o plută, într-o barcă de salvare, dacă soarele dogoreşte, stropeşte-ți hainele cu apă de mare, fără a exagera. Nu sări în mare (pericol de rechini; s-ar putea să nu te mai poți urca în barcă din cauză că eşti prea slăbit sau obosit).

Stai la umbră: dacă este cald şi stai în bătaia soarelui, ai nevoie de o cantitate de două ori mai mare de apă decât la umbră. Deci, foloseşte orice umbră găseşti - lângă un automobil, un copac, o stâncă, o dună de nisip. Şederea la umbră rezolvă şi problema conservării sudorii şi potolirea acceselor de sete care se accentuează în timpul marşului. Dacă nu găseşti un adăpost, improvizează unul din orice ai la tine: pânză, haine, echipament, folosind pentru construcție fie principiul *rezemării* (obții un paravan), fie al *cortului* (acoperiş).

Pe vreme caldă orice adăpost trebuie să aibă găuri sau deschideri prin care să poată circula aerul. De asemenea, nu te culca direct pe sol, ci aşează-te pe ceva ridicat - temperatura e cu câteva grade mai scăzută la 30 cm. deasupra nisipului cald, solului sau stâncii. Izolează-te de sol cu orice material găseşti. Şi *sub* Suprafața solului este mai răcoare.

Activitatea, mişcarea principală trebuie făcută la umbră, noaptea - de exemplu: marşul, munca. Dacă eşti silit să te deplasezi, noaptea poți să parcurgi un număr dublu de kilometri față de timpul zilei, când soarele te frige, te doboară şi te înspăimântă.

Nu mânca:

a) *Nimic* - dacă rația de apă este de doar 1 l/zi.

b) *Proteine* (ouă, lapte, peşte, brânză) - dacă dispui de maxim 5 1 de apă/zi -căci digestia proteinelor necesită multă apă.

Mănâncă fructe, dulciuri, biscuiți, plante.

5.3. CUM GOSPODĂREŞTI APA?

Consumul rațional al apei înseamnă să bei câte puțin, în mod sistematic, la intervale regulate, fără să aştepți apariția senzației de sete.

Folosirea rațională a apei presupune şi un antrenament (pentru ca în timpul efortului să consumi o cantitate redusă de apă sau alte lichide), dar şi respectarea unor reguli, cum ar fi: după efort, apa poate fi consumată (în funcție de nevoie) fără restricții; este preferabil să bei băuturi calde, nu reci,

în special pe timpul efortului sau imediat după aceea; în zonele unde apa lipseşte sau este greu de procurat, consumul ei trebuie să fie organizat.

Rezerva existentă - bea oricând ţi-e sete. Cel mai bine este *puţin şi des.* Nu te prosti să împărţi singura cană de apă disponibilă în 50 de porţii de câte o linguriţă - cu gândul că ele îţi vor ajunge să trăieşti 50 de zile. Dacă n-ai apă deloc, la +10°C poţi rezista cel mult 5 zile. Cu 2 litri, rezişti 6 zile - dacă nu te mişti şi nu consumi energie. Când temperatura este de +50°C, în deşert poţi trăi fără apă cel mult două zile. Chiar şi cu jumătate de litru de apă - tot numai două

zile rezişti. Chiar şi cu unu sau doi litri - tot două zile. De-abia cu 5 litri poţi să mai rezişti încă o zi în această căldură îngrozitoare.

Bea oricând ţi-e sete. Căci importantă este apa pe care o ai în *tine*. Nu-ţi fie teamă că bei prea mult. Oricine poate înghiţi 2-3 litri de apă fără probleme. În condiţiile căldurii din deşert corpul elimină această cantitate în două ore numai prin sudoare. În plus, mai pierzi apa şi prin urină, excremente, vomă.

Bea suficientă apă, mai ales pe vreme rece - chiar când nu simţi setea. Corpul are oricum nevoie de apă şi, la fel ca în situaţia temperaturilor ridicate, este dăunător să-l chinuieşti - când apa după care tânjeşte este disponibilă. Mai devreme sau mai târziu - ori completezi necesarul de apă din corp, ori - adio viaţă.

Dacă ideea că faci economie de apă îţi măreşte optimismul, foarte bine, nu bea apă în prima zi (dacă însă eşti *rănit*- nu te abţine!). Dar apa trebuie *raţionalizată* pentru ca fiecare membru al grupului de supravieţuitori să capete o porţie corectă.

Când bei, nu uita să umezeşti buzele, gura şi gâtul *înainte* de a înghiţi. După o perioadă cu apă puţină la dispoziţie, când apare apă mai multă (de exemplu o ploaie) nu face excese: bea încet şi câte puţin. Când eşti uscat de sete şi dai de apă - nu te repezi, controlează-te, bea o cană încet, cu înghiţituri mici şi de-abia după câteva minute pe a doua ş.a.m.d.

Înainte de a pleca la drum, mai bea odată - mult mai mult decât ai nevoie. În timpul marşului bea des şi câte puţin. Faptul că te-ai umplut cu apă de la început o să-ţi fie de mare folos mai târziu, dacă rămâi rară apă.

Rezerve noi. Când rezervele de apă sunt completate de ploaie, dintr-un râu sau o oază, înainte de a pleca mai departe, bea mai mult decât ai nevoie. Umple bine corpul cu apă.

Dacă umbli în deşert, ia provizii de apă cât mai mari posibile - chiar în dauna altor bagaje şi echipamente (vezi la #13). Transportă apa în vase închise.

5.4. CUM FACI ROST DE APĂ?

Drumeţul rătăcit poate lupta cu setea sugând o frunză verde (deşi această acţiune nu-l ajută fiziologic - vezi mai înainte) sau controlându-şi intensitatea transpiraţiei (aceasta îl ajută). Dar până la urmă - el *trebuie* să găsească apă. Şi după ce a găsit-o, trebuie s-o facă bună de băut.

Apa poate fi procurată din: surse existente la suprafaţa pământului (râuri, pâraie, izvoare, heleştee, canaluri, bazine), surse subterane (ascunse sub un strat subţire de pământ, în zone umede, fântâni, peşteri, grote), alte surse (de exemplu sub nisipul din albia unor cursuri de apă în aparenţă secate, diferite gropi săpate pe loc, zăpadă şi gheaţă topite, rouă, plante, fructe, ploaie etc).

Nu este admisibil ca cineva din grup să rămână pasiv, să aştepte. *Toţi* trebuie să caute apă.

Ploaia- fii atent la semnele de schimbarea vremii. Fii pregătit pentru căderea ploii: curăţă vasele murdare. Majoritatea materialelor pot fi impermeabilizate prin frecarea lor cu o lumânare, cu unt sau ceară. Pentru a dizolva coaja de sare depusă pe husele şi pânzele bărcii, clăteşte-le în mare. Chiar dacă pe ele mai rămâne ceva, va fi prea puţină ca să-ţi facă rău.

Ca să aduni apa de ploaie - întinde hainele. Aceeaşi treabă poţi s-o faci şi cu frunze mari de copaci. Foloseşte scorburile din copaci sau jgheaburile formate de stânci. Dacă e timp, sapă o groapă în pământ şi căptuşeşte-o cu o foaie de pânză, prelată sau plastic. Sau cu hârtie uleiată, frunze etc. Foloseşte orice poate să împiedice scurgerea apei spre solul care e la fel de însetat ca şi tine.

Firul de apă de ploaie care se scurge pe trunchiul unui copac înclinat sau pe o ramură groasă poate fi dirijat şi captat cu ajutorul unui soi de fitil lung, realizat dintr-o bucată de ţesătură (ruptă dintr-o haină) înnodată în jurul trunchiului sau ramurii, care să ajungă într-un vas (fig 5.1). Sau, construieşte un mic baraj care să conducă şuvoiul de apă apărut spre o adâncitură din stâncă.

5.1. *Culegerea apei de ploaie din copac*

Roua - poate să cadă în cantitate mare chiar în deşert, în locuri aride. Construieşte (din timp) capcane de rouă: suprafeţe strălucitoare cum ar fi dosul foliei termoizo-latoare (care se aşterne pe pământ pentru a dormi pe ea în excursie), sau capacul de la roata autoturismului, sau bucăţi din carcasa autoturismului, sau cutii de conserve. S-ar putea depune şi pe pietrele sau plantele din apropiere. Scoală-te devreme şi verifică. Scurge roua în vase. Adună, suge roua cu bureţi sau cârpe.

Sapă o groapă pentru rouă - pe care o căptuşeşti cu o prelată, pânză sau plastic - şi pune în ea pietre, sau bolovani curăţaţi, scoşi din nisipul deşertului. Roua se poate aduna pe ele şi apoi se scurge pe fundul gropii.

Zăpada - se topeşte neeconomicos, cu mult combustibil - şi se obţine puţină apă. Iar necesarul este de 2-3 l/zi, de persoană!

Zăpada poate fi topită şi în palmă - dar cu pericolul unor degeraturi.

Ca să topeşti zăpada, nu umple vasul sau cutia de conserve de pe foc. Pune câte puţină, nu toată deodată. Ar fi şi mai bine dacă vasul ar avea de la început puţină apă pe fund. Iar când termini de băut, lasă în vas puţină apă pentru următoarea topire. Îndeasă mereu zăpada în vas şi agită vasul în cursul topirii.

Bucăţile de zăpadă pot fi topite şi la soare, aşezate pe o cârpă neagră întinsă pe o stâncă. După ce se îmbibă, stoarce cârpa într-un vas. Cel mai bine topeşti zăpada când găteşti: cu acelaşi foc rezolvi toate treburile.

Zăpada de la adâncime este mai compactă şi se topeşte mai bine decât zăpada proaspătă, afânată de deasupra.

Nu bea apa care provine din zăpada îmbibată cu apă de mare.

Gheaţa - este o sursă bună de apă. Dacă însă mai ai şi altă sursă, nu irosi combustibilul ca să topeşti gheaţa. Trebuie făcută distincţia între gheaţa *veche* din mare şi cea *nouă*. Se va folosi numai cea veche, pentru că este mai puţin sărată. Topeşte puţin şi vezi ce gust are, cât de sărată este. Gheaţa veche e albastră, se sparge şi are colţuri boante. Cea nouă are culoare gri lăptos, iar spărtura este unghiulară, ascuţită.

Gheaţa luată dintr-un aisberg este bună, dar nu este recomandabil să te apropii de el căci se poate răsturna, chiar dacă aparent este fixat într-un câmp, de o banchiză - deoarece gheaţa de sub apă se topeşte mai repede decât cea de deasupra.

Apa din băltoacele de pe banchiză este de obicei bună de băut - dacă provine din gheaţă veche. Balta de lângă mal conţine apă sărată de la valuri, stropi, nu are apă bună de băut. Judecă situaţia, folosind bunul simţ. Şi gustă apa.

Apa de la suprafaţa solului. Sursele de apă pot fi descoperite prin indicii cum ar fi: potecile oilor, caprelor, vitelor; direcţia de zbor a păsărilor în timpul serii; orăcăitul broaştelor; cărările făcute de animale sălbatice care, în general, duc spre apă; prezenţa unor porţiuni cu iarbă deasă de culoare verde închis; prezenţa stufului, a trestiei, a sălciei, a plopului etc, chiar la altitudine mai mare.

Existenţa unor plante nu înseamnă automat că pe acolo este apă la suprafaţă. Mai caută şi alte semne. De exemplu - păsări agitându-se în deşert. Sau păsări rotindu-se deasupra a ceva. Sau drumurile bătătorite. Când întâlneşti una sau mai multe găuri în pământ, cercetează-le; acolo s-ar putea să fie un mic rezervor subteran.

Caută o oază. De obicei oazele sunt legate prin drumuri bătute de caravane.

Noroiul - îmbibă o pânză, o basma sau un burete în noroi, apoi stoarce-o.

Plantele - adeseori conţin apă. Plantele din familia *cactusului* sunt utile şi merită să fie adunate, oricât de uscat şi pergamentos le-ar fi aspectul. Cu sau fără cuţit, taie-le vârful şi stoarce-le. Zdrobeşte-le, cu o piatră - poate se scurge un lichid sau o zeamă mai vâscoasă. Dacă însă este lăptoasă, nu o bea.

Nu-ţi consuma energia scotocind prin tufişurile, sau pe lângă copacii din deşert ca să cauţi la suprafaţă rădăcinile ce conţin apă. Ele există (întinzându-se radial până la 15 m de tulpină), dar nu trebuie să fii sigur că le vei găsi. Oricum, solul trebuie cercetat la 1-2 m de copac. Dar nu consuma prea multă transpiraţie pentru această scormonire.

Plantele din junglă pot conţine apă proaspătă. Încearcă-le pe toate. De exemplu, tulpina (ca o trestie groasă) de *bambus* verde conţine adeseori un lichid potabil; bambusul galben şi crăpat a adunat în interior apă de ploaie. Dacă auzi clipocind înăuntru, taie, sau dă o gaură deasupra fiecărui nod. Din tija de bambus se poate face un vas foarte bun pentru apă.

Şi viţele, *plantele căţărătoare,* sunt foarte bune. Alege un fir, o tulpină groasă, o liană şi reteaz-o cât mai sus posibil. Apoi reteaz-o jos şi adună într-un vas zeama ce se scurge din ea (nu băga capătul tulpinii în gură ca să sugi din ea, s-ar putea să faci o iritaţie la gură sau pe piele). Dar atenţie: dacă lichidul obţinut este lăptos, nu-l bea (vezi #5.5).

Despre extragerea laptelui din nuca de cocos, vezi #16.7.

Sau ia apa din frunze, înfăşurându-le (direct pe copac, sau tăiate) cu un sac sau o pungă de plastic (fig. 5.2). Apa se evaporă din frunze şi se condensează pe folie. Aranjează o pantă, un loc în care să se adune apa: un colţ de sac lăsat mai jos, un şanţ etc.

5.2. *Culegerea apei de condensare de la plante*

Vieţuitoarele indică apa:

Mamiferele - au nevoie de apă. Ierbivorele nu stau departe de apă (trebuie să bea în zori şi

seara). Urmele animalelor converg spre apă; urmăreşte-le spre vale. Carnivorele nu au nevoie de apă; şi-o iau din corpul prăzii.

Păsările - vegetariene (porumbel etc.) nu stau departe de apă (beau în zori şi la apus). Când zboară în linie dreaptă şi pe jos - se îndreaptă spre apă. La întoarcerea de la apă zboară din copac în copac, odihnindu-se des. Păsările de apă şi cele de pradă nu beau des; nu sunt bune indicatoare pentru apă.

Insectele - albinele sunt foarte bune indicatoare. Ele se depărtează la max. 6,5 km de stup sau de apă. Furnicile depind de apă: o coloană de furnici care se caţără pe un copac probabil se îndreaptă spre un mic rezervor de apă. Majoritatea muştelor nu se depărtează mai mult de 90 m de o apă.

Reptilele - nu sunt bune indicatoare de apă.

Oamenii, băştinaşii - urmele şi potecile lor duc spre un izvor, un puţ sau o baltă. S-ar putea ca sursa de apă să fie acoperită cu crengi sau pietre, ca să-i reducă evaporarea. Pune capacul la loc.

Apa subterană rezultă din ploi sau zăpezi care se infiltrează la mare adâncime în pământ, chiar dacă uneori solul la suprafaţă pare uscat. Procurarea apei de la adâncime necesită: efort, timp, unelte de săpat.

Nu-ţi cheltui energia într-un loc cald şi arid, căutând fără succes apa care *s-ar putea* să fie (sau nu) în subsol. N-are rost să cauţi, dacă nu sunt semne sau dovezi concrete că ar exista apă. Dacă ştii să simţi şi să descoperi (cu pendulul sau nuiaua) apa ascunsă, e grozav. Dacă nu, mai bine păstrează-ţi energia şi transpiraţia. Nu săpa niciodată cu frenezie şi la întâmplare. Merită să sapi: într-un teren cu iarbă verde şi deasă; sub o pantă; lângă plantele sau copacii care au nevoie de multă apă;, unde sunt semne că uneori, după o ploaie, locul respectiv devine un izvor.

În terenurile stâncoase apa subterană poate fi găsită pe unde este calcar, grohotiş. În timpul sezonului ploios apar izvoare pe fundul unor văi seci sau pe pantele laterale ale unor înălţimi învecinate.

Anumite forme de relief indică existenţa apei, mai ales dacă şi solul este umed:

a) Peşterile dintr-un ţinut calcaros (vezi la #14 şi #15); crăpăturile din stânci; izvoarele; locurile umede; băltoacele.

b) Falezele - caută apa la baza pereţilor calcaroşi. În zonele cu lavă (tufuri) vulcanică, pe falezele având aspectul unor ţevi de orgă, de obicei şiroieşte apa.

c) Văile pot avea izvoare, pâraie sau băltoace care apar în diverse locuri şi condiţii: de exemplu, acolo unde valea traversează o fâşie de lavă sau o adâncitură într-un teren nisipos, cu apă scurgându-se pe pereţii laterali.

d) O înălţime oferă avantajul unui punct de observaţie bun, din care se vede o suprafaţă mare de teren. Caută de sus zonele cu vegetaţie mai abundentă sau

mai verde, dinspre fundul văii sau pe lângă acesta. Sapa un şanţ sau o groapă la baza zonei cu plante verzi şi aşteaptă; sunt şanse să se umple cu apă. Pe de altă parte, vegetaţia prezentă pe un teren arid, dar plan şi orizontal, nu ne dă mari speranţe de găsire a apei.

e) Albiile râurilor uscate pot avea apă în punctul cel mai de jos al exteriorului oricărui cot. De asemenea, pot avea apă terasele amplasate deasupra albiei uscate.

f) Şisturile, rocile sedimentare, terenurile argiloase oferă adeseori apă dacă sapi în ele - mai ales sub o faleză. Şi dacă sunt umede.

g) în nisipul, pe plaja de la malul mării: încearcă în punctul cel mai de jos, între dune, pe partea opusă mării. După ce dai de apă, de umezeală, nu mai adânci groapa - s-ar putea să ajungi la apa sărată. Opreşte săpatul şi aşteaptă. Apa adunată va fi mai bună spre suprafaţă şi mai sălcie spre fund. la şi bea apa de la suprafaţă cu o scoică mare (e bună şi la săpat). Dar nu te omoară nici apa sălcie, băută câte puţin. Eventual sapă mai multe gropi - chiar şi în zona aflată deasupra urmei lăsate de nivelul maxim al mării, în urma fluxului.

h) Pe insulele uscate şi aride adeseori poţi găsi apă dacă sapi găuri în depresiunile aflate la circa 30 m depărtare de mal, deasupra urmei lăsate de nivelul maxim al mării, de flux.

Alambicul improvizat - dacă ai o bucată de aprox. 80 x 80 cm de folie din plastic, poţi încerca să „mulgi" solul din deşert. Metoda nu dă rezultate oricând, dar uneori poate produce chiar mai mult de 0,5 l/zi.

Într-un loc neumbrit sapă o groapă tronconică având la partea de sus diametrul de aprox. 1 m. şi suficient de adâncă ca să încapă în ea o găleată (sau orice alt vas cu gura mare). Întinde plasticul peste groapă şi fixează-i marginile cu pământ sau pietre (scoase din groapă). În centrul foliei pune o piatră, care-i va da o formă de con cu vârful în jos. Găleata sau vasul colector va avea gura cam la 5 cm sub vârful conului (fig. 5.3).

5.3. *Alambicul solar*

Soarele va încinge foarte tare aerul şi pereţii gropii de sub plastic - ceea ce va forţa evaporarea apei din pământ. Când aerul de sub plastic se saturează cu vapori de apă, pe suprafaţa foliei se

condensează picături, căci folia este mai rece decât aerul de sub ea. Picăturile cad în vas. Instalația funcționează şi noaptea, căci solul este cald, iar folia este rece. Totul este să ai răbdare.

Freacă fața de jos a foliei cu nisip şi picăturile de apă formate vor curge mai uşor pe ea, dar vezi ca suprafața foliei să rămână curată. Dacă ai şi un furtun, o țeava sau o trestie, poți să-i înfigi un capăt în găleată. Vei putea suge apa cu țeava, fără a mai demonta plasticul.

Apa fiind distilată are un gust stătut. Adaugă-i un vârf de sare, vars-o sau vântur-o dintr-o cană în alta. Din când în când verifică plasticul, să nu atingă pereții gropii, căci s-ar pierde o cantitate de apă. Nici să nu atingă vasul sau găleata. Dacă plasticul este transparent, se poate vedea condensarea picăturilor.

Instalația colectează şi apa de ploaie. Ea funcționează şi ca o capcană: broaştele, şerpii, alte animale mici care se strecoară înăuntru nu mai pot scăpa şi îți completează hrana.

Atenție: unele locuri, amplasamente, sunt mai productive decât altele. O gaură făcută în sol deasupra unui strat de stâncă seacă repede. Când producția începe să scadă pregăteşte-te să muți alambicul în altă parte.

Un loc bun poate da 1 l/zi timp de o lună. Dar jumătatea de litru de apă pe zi se obține chiar şi în locurile proaste. O singură instalație nu produce apă suficientă pentru supraviețuirea unei persoane pe vreme caniculară, dar 2-3 bucăți te pot ajuta să scapi.

Cazanul solar- este un echipament aflat în dotarea bărcilor de salvare care serveşte la fabricarea apei de băut. Se păstrează dezumflat. Când ai nevoie de el, îl umfli până ia forma de sferă, ca o minge. Distilarea apei de mare se face cu ajutorul căldurii de la soare, în mod asemănător cu funcționarea alambicului -descrisă mai sus.

Dacă sunt disponibile mai multe astfel de mingi, când vremea este senină, leagă-le bine şi pune-le pe mare pentru a obține cât mai multă apă de băut.

Trusa de desalinizare - poate exista în dotarea bărcii de salvare. Păstreaz-o ca rezervă dacă ai cazane solare în funcțiune sau dacă plouă.

5.5. CURĂȚĂ APA

Orice apă găseşti trebuie s-o consideri poluată. În apă se pot găsi: impurități solide (anorganice, organice), chimicale (metale grele, halogeni), organisme vii (bacterii, viruşi etc).

Chiar apa (aparent) foarte curată poate fi contaminată. De la robinet curge apă poluată. Iar pârâul ispititor de la munte poate a trecut deja printr-un sat, sau pe lângă o stână, sau peste un animal mort.

Deşi unii supraviețuitori au băut cele mai jegoase lichide fără să le curețe şi nu au pățit nimic, pericolul îmbolnăvirii cu holeră, febră tifoida, dizenterie, enterită, chist hidatic ş.a.m.d. este prea mare, iar urmările prea grave, ca să-ți permiți riscul de a face ca ei.

Există diverse metode de purificare a apei:

a) Filtrează toată apa printr-o țesătură sau batistă împăturită - ca să rețină suspensiile de rocă, nisip, rugină, praf. Sau, alt filtru improvizat: bagă într-o pungă de plastic, o cutie de conserve, un ciorap (curat), straturi succesive (grosime de circa 3 cm) de pietriş (jos), nisip, cărbune pisat. După filtrare apa trebuie dezinfectată cu una dintre metodele b , c , d. Filtrarea nu dezinfectează!

b) Fierbe-o bine cel puțin un minut (mai bine 10 minute, plus câte 1 minut pentru fiecare 300 m înălțime față de nivelul mării), apoi las-o să-şi depună toate suspensiile. Vasul pentru fiert poate fi confecționat dintr-o trestie de bambus, cutie din hârtie, coajă de copac (salcie) - vezi la #16.

c) Toarnă în vas puțină tinctură de iod în soluție 10% (5 picături la un litru de apă; 10 picături - dacă apa este tulbure). Lasă să stea aşa cam 1,2 ore. Dezinfectează şi marginea vasului, scurgând peste ea şi clătind-o cu puțină apă tratată, şi mai aşteaptă un timp. Sau foloseşte permanganat de potasiu - vezi la #2.4.

d) Foloseşte tablete pentru tratarea apei (având ca substanțe active clor, iod, argint), respectând instrucțiunile de pe cutia lor.

e) Gustul apei poate fi îmbunătățit adăugându-i puțină sare, sau vânturând-o dintr-un vas în altul.

Sau, un caz mai special: dacă ai nimerit într-o (veche) mină de plumb - cu sau fără voia ta (de exemplu te-ai adăpostit în cazul pericolului unei explozii atomice) - poți găsi băltoace cu apă. DAR ele au la suprafață un strat din praf de plumb, foarte otrăvitor. Pentru a face rost de apă curată, bagă-ți degetul în ureche, mânjeşte-1 cu ceară, apoi înfige degetul în băltoacă. Ceara va rupe tensiunea superficială a stratului cu plumb. Nu ai decât să sugi, apa din băltoacă prin gaura curată, apărută acolo unde a fost degetul.

6. IN APA

6.1. Înainte de a ajunge în apă
6.2. Dacă NU ştii să înoţi
6.3. Pericole la ţărm şi pe mare Curentul te trage spre larg, Cârcelul, Apa foarte rece, Obiecte care cad, Barca năvăleşte peste tine, Valurile mari, Ieşirea din apă pe stânci, Malul cu faleză
6.4. Pericole într-un râu Pragurile sau cascada, Stâncile din mijlocul albiei, Crengile atârnate deasupra unui curent iute
6.5. Apa din subteran
6.6. Înotul pentru supravieţuire
6.7. Cum umfli hainele? Cum te dezbraci în apă, Umflarea hainelor, Cum foloseşti flotoarele
6.8. Salvarea dintr-un naufragiu Nava se scufundă, Avionul coboară pe apă, Luntrea se răstoarnă, Barca de salvare se răstoarnă, Automobilul se scufundă în apă
6.9. Cum salvezi pe cineva de la înec
6.10. Traversarea unui râu prin vad

Oricât de bine antrenat ar fi un înotător, el se poate totuşi îneca dacă e izbit de valul unei revărsări de ape, sau scuturat de marea dezlănţuită, sau răsucit de un vârtej. Iar când un om obişnuit, care ştie să înoate, dar nu are antrenament, ajunge fără voie în apă, în mijlocul mării, al unui lac întins sau al unui fluviu, şansele să iasă viu la mal sunt foarte mici.

Ce să mai zicem despre un ne-înotător: scos din mediul lui obişnuit şi băgat în apă, moare mai mult de frică. Gâfâind, sufocându-se, bolborosind, el se scufundă trăgând la fund şi pe cel care încerca să-l salveze: căci omul speriat de moarte, cum e cel care se îneacă, are o forţă uimitoare.

Pentru a putea face faţă acestor situaţii învaţă să înoţi şi să salvezi o persoană de la înec, de la un profesor competent. Nu există altă soluţie.

Totuşi, chiar şi cel fără o pregătire bună n-ar trebui să piardă orice speranţă. Chiar dacă nu ştie să înoate, oricine trebuie, şi poate să facă ceva raţional în apă şi să încerce să scape cu viaţa. Î*ncercarea moarte n-are.*

6.1. ÎNAINTE DE A AJUNGE ÎN APĂ

Dacă mai ai timp:

- Scoate cizmele, ghetele sau pantofii.

- Scoate şi aruncă hainele: strâmte, grele, din lână. Dar rămâi îmbrăcat cu cămaşa, pantalonii, bluza, rochia, pijamaua. Bagă în buzunare şi sub haine oricât de multe obiecte care plutesc: sticle goale din plastic, mingi, cutii goale etc. Nu uita că găleţile, cizmele sau vasele întoarse cu fundul în sus, plutesc şi ele. Valorifică orice obiect care poate pluti: scândură, scaun de automobil, cameră auto, roată de rezervă;

- Apucă orice vestă sau colac de salvare;

- Ocheşte şi agaţă-te de orice obiect din jurul tău care pluteşte pe apă. Hainele pe care le-ai dezbrăcat - de exemplu un impermeabil - trebuie să le

ei cu tine (în braţe) ca să improvizezi cu ele perne de aer, aşa cum se arată mai jos - vezi la # 6.7.

6.2. DACĂ NU ŞTII SĂ ÎNOŢI

Poţi încerca să pluteşti şi să respiri satisfăcător câtva timp - până când se apropie o barcă, un salvator etc:

- înainte de a intra în apă - trage în piept o gură zdravănă de aer (vezi şi # 15.2);

- Când te scufunzi - strânge bine din dinţi şi nu respira;

- Nu te lăsa cuprins de frică;

- Stai liniştit, fă ce face o sticlă goală: NU te agita, nu te zbate, nu te zvârcoli,

- nu lupta;

- Aşteaptă să fii ridicat la suprafaţă de principiul lui Arhimede (cel cu plutirea corpurilor în apă), ai încredere în el;

- Când gura îţi iese deasupra apei, expiră şi inspiră. Respiră cât mai rar -umple şi reţine aerul în piept cât poţi de mult (ca o sticlă goală).

Nu încerca să înoţi, să înaintezi. Mai ales, ţine braţele în apă - nu le ridica în sus, deasupra apei.

Vei reuşi să pluteşti *numai* dacă eşti calm şi nu te sperii. Poţi alege una dintre următoarele poziţii:

1. *Cu trunchiul vertical şi faţa în sus:* ţine capul dat pe spate şi faţa deasupra apei. Ţine-ţi respiraţia cât poţi de mult. Când vrei să respiri, scoate mai întâi gura afară din apă, apăsând în jos cu palmele imediat sub suprafaţa apei. Apoi expiră (cam 70% din volumul de aer din plămâni) după care,

fără pauză, inspiră viguros. În continuare ține-ți respirația și stai liniștit câtva timp, plutește, privește în jur. După un timp respiră din nou ş.a.m.d.

2. C*u trunchiul înclinat şi fața în jos:* partea din spate a capului e deasupra apei. Ca să respiri, ridică fața deasupra apei și împinge în jos cu mâinile și picioarele. Mai întâi expiră, apoi inspiră repede, fără pauză între ele. După inspirație ține aerul în piept, stai liniștit, lasă corpul să coboare și fața să intre în apă. Repetă manevrele când vrei să respiri din nou (vezi fig. 6.2.).

3. C*u trunchiul orizontal, fața în jos şi genunchii ghemuiți la piept:* spatele stă afară din apă, capul este sub apă - lângă genunchii ținuți cu amândouă mâinile. Pentru respirație, ridică-ți capul, scoate fața din apă, expiră și imediat inspiră. Apoi bagă capul în apă. După un timp repetă ş.a.m.d.

Totul este să nu te sperii - simplu, nu?! Sunt însă mari şanse ca o persoană care nu știe să înoate și nu a exersat niciodată în liniște măcar „pluta", să se sperie foarte tare când ajunge accidental în apă, dacă nu se poate agăța de ceva care plutește.

Concluzia: învață cât mai repede să înoți; NU contează vârsta, sexul, talia etc.!

Pentru cei care știu să înoate:

6.3. PERICOLE LA ȚĂRM ȘI PE MARE

Curentul te trage spre larg: *nu te speria şi nu te zbate.* Încearcă să atragi atenția celor de pe mal sau din barcă, agitând chiloții, costumul de baie, maieul, și strigând (vezi la # 3). Fă pluta, bate apa sau înoată încet. *Nu-ți risipi forțele.* Niciodată nu înota *împotriva* curentului.

Scufundă-te vertical, cu picioarele în jos, ca să verifici adâncimea apei. S-ar putea să constați că fundul e la o adâncime mult mai mică decât credeai, chiar după ce curentul te-a dus la o distanță mare de mal.

Determină în ce direcție te trage curentul. Înoată perpendicular pe direcția curentului. Ideea este să ieși din calea lui, îndreptându-te pieziş spre mal, NU spre locul de unde ai plecat, ci altul la o oarecare distanță de primul. Înoată în stilul care-ți convine și când obosești, odihnește-te cât de des.

Dacă ești pe o saltea pneumatică, stai în continuare numai pe ea, într-o poziție stabilă, astfel încât nu te răstorni. Dacă salteaua este îngustă, încearcă să vâsleşti cu brațele. Nu lupta pieptiş contra curentului, ci îndreaptă-te în diagonală față de el, după ce lămurești încotro și cât de iute te duce. Nu încerca să ieși la mal prin locul în care ai intrat în apă.

Nu te lăsa atras să prinzi o minge, o jucărie plutitoare sau o saltea pneumatică luată și dusă de curent spre larg: mai bine pierzi o minge decât să-ți pierzi viața. Dar dacă ai fost prins într-o astfel de capcană, folosește sprijinul plutitor pe care obiectul respectiv ți-l oferă, ca să economisești forțele pentru revenirea la mal.

Cârcelul: Accesele de durere anunță dinainte apariția cârcelului. Cauza este fie oboseala, fie lipsa de calciu sau săruri din corp. Când apare un astfel de avertis-ment, oprește-te și întinde imediat membrul sau mușchiul respectiv. *NU te speria.* Fă pluta pe spate consumând cât mai puțină energie.

Când apare un cârcel:

a) *în laba piciorului* - apucă degetele de la picior și încearcă să le apropii de fluierul piciorului, dă laba piciorului peste cap.

b) *în pulpă* - îndreaptă genunchiul; încearcă să întinzi pulpa trăgând vârful labei spre genunchi și împingând călcâiul.

c) In coapsă - îndoaie genunchiul și întinde coapsa.

După ce durerea slăbește, masează mușchiul până ce ghemul dur se topește, dispare.

În apa foarte rece, cu bucăți de gheață, frigul te asfixiază, îți taie toate puterile, degetele nu mai au forță să apuce, şocul termic te doboară, te omoară! Când intri în ea îți taie răsuflarea. Pierzi controlul asupra mușchilor, judecata se tulbură, amorțește. După 15-20 minute de şedere în apa cu gheață mori; durata depinde de rezistența organismului și de temperatura apei.

Practic - ai foarte puțin timp la dispoziție.

Dar REZISTĂ! Acționează. Cât timp mai poți, înoată repede, viguros spre ceva care te-ar putea scoate din apă: scară, funie, barcă, banchiză.

Ieşi din apă cât mai repede. Tăvălește-te în zăpadă - aceasta absoarbe apa și te usucă. Adăpostește-te imediat în haine uscate.

Când apa e rece, dar nu chiar atât încât şocul produs de frig să te amețească, încearcă să economisești energia și căldura, făcând mișcări cât mai puține și lente (în afara cazului în care vezi că în apropiere plutește ceva pe care să te urci). Nu scoate hainele. Agață-te de rămășițele plutitoare ale naufragiului.

Obiecte care cad, un vârtej etc: îndepărtează-te de pericol înotând repede, până ajungi într-o zonă mai sigură. Dar, ia cu tine orice obiect plutitor pe care-l întâlnești pe drum și pe care-l poți remorca: butoi, resturi de la naufragiu etc, căci te va ajuta să supraviețuiești.

Barca sau vaporul năvăleşte peste tine

Scufundă-te. Cum?

a) Vertical, cu picioarele în jos.

„Calcă" apa. Dezumflă vesta de salvare. *Î*mpinge tare cu picioarele în jos şi ieşi mult afară din apă. Verticalizează labele, lipeşte picioarele. Îndreaptă corpul. Apoi scufundă-te cât mai adânc. După ce ajungi sub apă, încearcă să te adânceşti: ridică braţele cu palmele în sus, pornind de lângă coapse până deasupra capului -ca şi cum ai ridica apa. După ce ajungi la adâncimea maximă necesară sau posibilă, apleacă-te şi înoată orizontal. Înoată încet sub apă folosind stilul bras sau un amestec de mişcări - cu braţele ca în stilul bras şi cu picioarele forfecând ca în stilul craul. Dar iată câteva *reguli generale* pentru deplasarea eficientă *sub apă*:

- Fă mişcări exagerat de ample, indiferent de tehnica şi de stilul folosit.

- După o împingere cu picioarele, stai liniştit şi înainte de a face următoarea mişcare de braţe, alunecă un timp cu braţele pe lângă corp.

b) Vertical, cu capul în jos.

Din poziţia orizontală a corpului cu faţa în jos, apleacă-te cu trunchiul vertical şi înoată spre adâncime cu braţele (bras); picioarele încep să se mişte numai după ce au ajuns sub apă.

Notă: ambele metode sunt la fel de bune; când există pericolul unor obiecte sau obstacole de care să te loveşti (fundul apei, stanei, epave etc), atunci fereşte capul, folosind prima variantă.

În cazul petrolului aprins pe suprafaţa apei înoată bras contra vântului, încearcă să alungi flăcările de lângă cap sau mâini (prin aruncarea apei etc).

Valurile mari *(brizanţii):* nu te pripi (mai ales la începutul concediului) să te repezi în apă, în mare, înainte de a verifica dacă este SIGURĂ. Multe accidente se petrec în zona valurilor mari care se sparg la ţărm. Baia, înotul în zona brizanţilor izolaţi poate fi mortală. Mai bine scaldă-te în zona de plajă permisă, sigură, marcată cu stegulețe.

În unele locuri, pe plajele publice se foloseşte un sistem de avertizare pentru semnalizare, de exemplu: steguleţe încrucişate = nu intraţi în apă; steguleţe distanţate = în zona dintre ele este permisă intrarea în apă (fiind patrulată de bărcile Salvamarului). Pentru a afla semnificaţia semnelor-citeşte panourile cu anunţuri sau întreabă administraţia plajei, oamenii.

Brizanţii sunt violenţi şi periculoşi. Îşi pot schimba caracterul în câteva clipe, înotătorul neexperimentat care credea că locul este puţin adânc şi fără pericole poate fi urgent ameţit, lovit şi epuizat. Adeseori copiii cad victime valurilor mari.

Nu încerca niciodată să te împotriveşti loviturilor unor valuri puternice sau antrenării tale într-un curent rapid. Pentru a supravieţui în valurile mari este nevoie de o anumită tehnică.

Când *ai fost prins* de valuri lângă mal şi lovit, sau ameţit, lângă un debarcader sau pe o plajă, singura şansă de salvare este să procedezi astfel:

1. Încearcă să pluteşti, să călăreşti pe deasupra valurilor care vin;
2. Înfige degetele în nisip - pentru a nu fi tras de curent spre larg;
3. După ce valul s-a retras (până la valul următor), fugi cât poţi de repede spre mal, spre uscat.

Iar dacă *ai fost aspirat* de curentul apei ce se retrage şi dus spre larg:

1. Nu lupta contra lui;
2. Înoată în diagonală faţă de direcţia în care te trage.

Un înotător tras de curent e silit să parcurgă o distanţă mare, poate chiar sute de metri, până scapă din curentul de retragere a valurilor şi poate reveni la mal (dar la un kilometru şi chiar mai mult de locul în care a intrat în apă).

Ridică un braţ afară din apă ca să semnalizezi că eşti în primejdie. Păstrează-ţi calmul. Fă pluta sau calcă apa până când soseşte Salvamarul sau alt înotător bun cu un colac de salvare.

Dacă însă *nu vine nici un ajutor:*

Mai întâi: *nu te speria!*

Înoată economicos - bras - sau pe o parte:

a) înoată paralel cu malul, până ajungi în zona valurilor normale, mici, care se îndreaptă spre ţărm.

b) Ridică-te şi „încalecă" pe creasta unui val mai mic. Chiar în momentul când începe să se răstoarne şi să se spargă - scufundă-te prin el;

c) în cazul valurilor mari, înoată spre mal în valea dintre două valuri. Când se apropie un nou val, scufundă-te şi agaţă-te cu degetele de nisip sau de fund, pentru a nu fi tras sau doborât de curentul invers. După trecerea valului, ieşi la suprafaţă şi continuă să înoţi spre mal.

Salvarea unei persoane prinsă de valuri - vezi la #6.9.

Ieşirea din apă pe un mal stâncos: îndreaptă-te spre zona în care apa se ridică liniştită, fâsâind printre stânci. Evită locurile în care apa se sparge de mal explodând. Apropie-te înotând încet. Păstrează-ţi forţele ca să te agăţi de stâncă.

Caută să ajungi la stâncă după coama unui val mai mare. Stai vertical în apă, cu faţa spre mal şi cu genunchii la piept - pentru ca tălpile să intre primele în contact cu stânca şi să amortizeze şocul. Dacă n-ai reuşit la prima încercare, înoată cu mâinile şi aşteaptă următoarea ciocnire. Repetă.

Plantele, iarba de mare liniştesc apa. Nu înota pe deasupra lor, ci mai mult târăşte-te printre ele, apucând şi trăgând de fire.

Dacă eşti într-o barcă, pe o plută sau într-un avion prăbuşit şi vrei să debarci sau să înoţi spre mal, nu-ţi scoate pantofii şi păstrează cel puţin un strat de haine. Vesta de salvare este cel mai bun ajutor pentru acostarea sau aterizarea pe stânci (vezi şi # 9.3).

Malul cu faleză: dacă nimereşti pe un ţărm format din stânci înalte şi abrupte fără acces sau terase la nivelul apei, iar pentru salvare eşti silit să înoţi înaintând prin fluxul care creşte, îndreaptă-te spre stâncile sau insuliţele din mare. Păstrează pe tine un strat de îmbrăcăminte *şi mai ales* pantofii, ghetele sau sandalele (pentru aterizare).

Dacă poţi, improvizează o funie din prosoape, curele sau cămăşi legate. Lungimea trebuie să fie suficientă ca să acopere distanţa, de la o stâncă la alta. Şi mai bună ar fi o frânghie sau o coardă adevărată. Asigurarea de pe mal a celui care înoată se face la fel ca la căţărare (vezi la #14).

Cel mai bun înotător al grupului pleacă primul, având funia legată de talie (cu o sfoară). La celălalt capăt, rămas în spate, o persoană solidă şi *bine ancorată de stâncă* va elibera treptat şi controlat funia. Dacă înotătorul este luat de un val, cel ce asigură nu trebuie să fie şi el smuls, ba chiar să-l poată trage şi salva pe asigurat. Bucata de funie dintre asigurat şi asigurător trebuie să stea mereu întinsă uşor.

După ce înotătorul înaintaş ajunge pe o stâncă sau pe o insuliţă, se ancorează bine acolo. Cu picioarele bine sprijinite şi încordate, el îşi trece funia peste spate şi începe s-o tragă, ţinând-o bine întinsă, pentru asigurarea următorului înotător.

6.4. PERICOLE ÎNTR-UN RÂU

Pragurile sau cascada: când apa în care înoţi trece peste un prag, scufundă-te spre fund - acolo unde curentul este liniştit - apoi îndepărtează-te pe sub apă de zona agitată (fig. 6.1). Dacă ieşi la suprafaţă prea repede, vârtejul născut la căderea apei după prag sau baraj te va prinde şi te va scutura ca pe o minge.

6.1. *Înotul peste prag şi pe sub val*

Stâncile din mijlocul albiei: dacă eşti într-o barcă - rămâi în ea. În cazul că eşti în apă, înoată în acelaş sens şi împreună cu curentul, prin orice limbă de apă liniştită (care va avea forma unui V cu vârful spre vale). Traseul bun va fi de obicei printre zonele de apă „albă", spumoasă (culoare care arată prezenţa stâncilor sub apă). Străduieşte-te să ajungi în apa adâncă, fără praguri, din zona gurii V-ului sau în apa liniştită aflată după stânci, la vale.

Cea mai bună metodă pentru a stabili traseul cu adâncime maximă, fără praguri, este să priveşti albia râului de pe o înălţime sau de pe vârful unei stânci. Valurile de forma brazdelor de fân cosit, ce apar la capătul zonei în V, sunt produse de obicei de curentul rapid care loveşte apa adâncă şi liniştită - deci traversează-le înotând hotărât şi viguros.

Crengile atârnate deasupra unui curent iute: *nu te duce spre ele.* Înoată sau vâsleşte cât poţi de tare ca să le eviţi, să le ocoleşti.

Dacă barca este târâtă cu latul spre crengile copacului, apleacă-te şi înclină barca spre vale, astfel ca forţa curentului să lovească în fundul ei rotund şi nu în partea ei de sus. Ajută barca să scape şi să înainteze, trăgând de ramuri.

6.5. APA DIN SUBTERAN (vezi #3.8 şi #14.5)

Când, într-un tunel, o pivniţă sau un pasaj inundat tavanul coboară şi atinge apa - scufundă-te.

Dar asta o faci *numai* dacă:

a) Eşti sigur că lungimea de parcurs pe sub apă este limitată şi se datorează unei coborâri locale a tavanului, iar pe partea cealaltă este spaţiu liber şi aer;

b) Nu există altă soluţie şi singura salvare este să traversezi zona înotând pe sub apă.

Primul pleacă cel mai bun înotător din grup - pregătit să se întoarcă înapoi dacă nu poate trece. Dacă tu eşti acela:

- Aeriseşte, dezumflă sau scoate orice haină care datorită aerului ar putea pluti, te-ar ridica şi lipi de tavanul coborât, sau s-ar agăţa şi te-ar bloca acolo;
- înainte de scufundare respiră adânc (de mai multe ori). Pipăie drumul. Trebuie păstrat neîncetat contactul cu cel plecat, semnalizându-se cu ajutorul

unei funii, eventual improvizată din curele, cravate sau haine înnodate. Semnalizarea se face prin smucituri uşoare şi distincte, bine convenite, înţelese şi exersate înainte de plecare. De exemplu:

O singură smucitură = totul e OK. *Două* smucituri = trage de funie. *Trei* smucituri = dă drumul la (ceva) funie. *Patru* smucituri = am ajuns.

6.6. ÎNOTUL PENTRU SUPRAVIEȚUIRE

Se foloseşte un stil care economiseşte forțele: bras, pe o parte, pe spate. Sau, se pot folosi pe rând aceste tehnici, în orice ordine convenabilă.

Înoată încet şi regulat, cu mişcări puternice, dar niciodată direct contra fluxului, a curentului sau a vântului: înaintează în *diagonală* contra lui. Dacă apa este agitată, poate că stilul cel mai potrivit este pe o parte (se respiră mai uşor).

Dacă sunt valuri, respiră adânc - oricând ai fața degajată din apă (fig. 6.2). Nu te extenua înotând continuu; fă pauze. Dar, NU ceda deloc. Rezistă. Continuă. Păstrează-ți forțele şi odihneşte-te des.

Fă pluta pe spate ori de câte ori se poate. Dar când apa este agitată fă pluta cu fața în jos (vezi #6.2.).

6.2. Înotul în marea agitată

Sau, calcă apa. Dar las-o pe ea să facă mai multă treabă, adică să te țină la suprafață (principiul lui Arhimede) - tu doar ține gura şi nasul deasupra. Dacă nu ai alte preferințe, mişcă picioarele ca în stilul bras, iar cu mâinile vâsleşte uşor la suprafața apei, sau imediat sub ea.

O vestă de salvare prelungeşte durata de plutire. Dacă vesta e de tipul care se umflă cu două cartuşe de bioxid de carbon (ca de sifon), descarcă la început un singur cartuş. Două cartuşe deodată vor umfla vesta foarte mult, ceea ce te va stânjeni la înot.

In apa sărată se poate pluti ore în şir chiar fără vestă de salvare. Dar ajutorul unei perne de aer sau al unui plutitor improvizat din haine umflate cu aer e oricând binevenit.

6.7. CUM UMFLU HAINELE?

Hainele dezbrăcate pot fi umflate cu aer ca să te ajute la plutire. Aceste plutitoare improvizate:

a) Trebuie să aibă fundul în sus;

b) Trebuie să fie manipulate cu grijă: dacă sunt îndesate prea mult în apă, se golesc rapid de aerul care trece prin țesătură;

c) Ca să le poți umfla, trebuie să înoți într-un mod adecvat - cel mai bine ar fi să exersezi, să te pregăteşti din timp (şi să exersezi acasă, de exemplu, umflând pungi de plastic etc).

Chiar şi cei care nu ştiu să înoate, dar sunt siliți de împrejurări să sară în apă fără a avea la dispoziție vreun ajutor, colac sau vestă de salvare, ar face bine să încerce să umfle mantaua, bluza etc. pe care o poartă ca s-o transforme în flotor.

Cum te dezbraci în apă: scapă de hainele grele, strâmte, din țesătură rară, sau cele cu găuri mari. Dacă însă vreuna din haine poate fi folosită ca plutitor, ca pernă pneumatică, nu o arunca, ci ține-o aproape, făcând-o să plutească cu ajutorul aerului reținut în cutele ei.

Scapă şi de încălțăminte; dar nu uita că cizmele pline cu aer, ținute cu mâna cu fundul în sus, devin flotoare. La fel şi pălăria.

Hainele ideale pentru improvizarea flotoarelor sunt: cămăşile, bluzele, rochiile, cămăşile de noapte, pijamalele țesute din in, bumbac sau plastic. Când sunt ude, aceste țesături rețin bine aerul.

Dar nu te dezbrăca de tot: hainele ajută la păstrarea căldurii corpului. Trebuie să scoți *numai* hainele care pot fi transformate în flotoare.

Ca să scoți o haină, desfă fermoarele, nasturii şi copcile, inspiră adânc, apoi:

a) Scoate cămaşa ca pe o haină, adică nu o ridica peste cap, din cauza pericolului că ți se va înfăşură şi agăța peste față;

b) Rupe, despică de sus până jos o bluză sau o cămaşă dacă e croită astfel încât să nu se deschidă complet sau dacă nasturii sunt alunecoşi, greu de deschis sub apă;

c) O altă variantă de scoatere a cămăşii ar fi s-o tragi în jos, peste picioare -dar *atenție* să n-o scapi la fund;

d) împinge cât mai jos pantalonii, apoi inspiră adânc şi bagă capul la fund când scoți complet picioarele din ei, folosind o mişcare unduită cu ambele picioare, ca la înotul în stil fluture.

Umflarea hainelor.

Pregătirea: înnoadă, încheie sau închide haina scoasă, astfel încât să aibă o singură gaură liberă. De exemplu, la un pantalon: înnoadă crăcii jos, lângă manşetă şi încheie şlițul. Închiderea se poate face prin strângerea şi înnodarea chiar a bucății respective de haină, sau legând-o cu cravata, cureaua, ciorapii, jartierele.

Umflarea se face cu o mişcare rapidă a hainei prin aer: deschizătura, sau gura merge mai întâi prin aer şi ajunge sub suprafaţa apei. Haina se umflă ca un balon. Ţine bine gura hainei sub apă, eventual o strângi şi o răsuceşti ca să se închidă.

a) Deschide gura hainei şi arunc-o prin aer, fie vertical din spate - peste cap; fie cu o mişcare orizontală ca la coasă - dintr-o parte în alta - ca şi cum ai vrea să prinzi cu ea fluturi. Apoi scufundă-i gura sub apă şi ţine-o bine (fig. 6.3.).

În continuare, când e nevoie mai completează aerul:

b) Bagă capul sub apă şi suflă aer în gaura hainei, pe care o ţii în jos şi sub suprafaţa apei;

c) Cu palma făcută căuş - în jos - bagă aer sub apă şi lasă-l să scape din palmă sub haină;

d) Suflă aer cu gura direct în gaura hainei - ca şi cum ai umfla un balon.

Cum foloseşti flotoarele: pot fi mai multe feluri de utilizare a unei haine umflate cu aer.

De exemplu, când te opreşti din înot, umflă haina cu aer ca să te susţină în perioada de odihnă; apoi, reîncepi să înaintezi, leag-o de talie şi remorcheaz-o; când oboseşti o umfli din nou ş.a.m.d. Alte exemple:

• fustă - păstreaz-o îmbrăcată şi fă pluta pe spate. Ridică tivul din faţă, trage-l spre tine şi apoi aruncă-l prin aer ca şi când ai vrea să-ţi acoperi genunchii. Trage în jos tivul sub apă, eventual strânge-l sau îndoaie-l, astfel ca poalele să reţină un volum de aer.

• rochie - dezbrac-o. Înnoadă-i gâtul şi mânecile. Umfl-o. Ţine-o apoi agăţată cu mâinile, sau strânge-o între picioare.

• pantalonii - ţine-i umflaţi cu crăcii în sus (ca pe o crăcăna de praştie), sprijină bărbia pe fundul V-ului, ţine-i cu mâinile agăţate de brăcinar pe care îl strangulezi cu cureaua. Eventual leagă-i de corp;

- Sau, ţine-i la subţioară cu braţul băgat printre crăcii verticali, şi mâna îndoită în jos ca să strângă brăcinarul, în timp ce cu celălalt braţ înoţi sau vâsleşti.

- Sau, suie-te cu pieptul între craci şi înoată bras ori vâsleşte cu mâinile şi împinge cu picioarele;

- Sau, fă pluta pe spate ţinând pantalonii umflaţi între picioare; eventual, fo-loseşte braţele ca să umfli altă haină.

• cămaşa - înnoadă-i mânecile. Apucă gulerul cu o mână şi poalele cu cealaltă, arunc-o în sus ca să prindă aer, strânge-i repede marginile - şi obţii o pernă de aer cu două baloane alungite (mânecile) - fig. 6.4.

• manta, impermeabil - procedează la fel ca şi cu cămaşa: va rezulta o pernă mai mare.

6.8. SALVAREA DINTR-UN NAUFRAGIU

Totul depinde de păstrarea calmului (vezi la #2.5). Iar sângele rece poate fi păstrat chiar şi în cele mai îngrozitoare situaţii (vezi la #4).

6.3. *Plutitor din pantaloni sau o rochie umflată*

6.4. *Plutitor dintr-o cămaşă*

Nava se scufundă: respectă instrucţiunile de salvare date de echipajul vasului. Căpitanul va împărţi pasagerii în grupuri şi va fi numai câte un responsabil, şef de grup.

Du-te la locul de adunare indicat de responsabilul grupului tău. Îmbracă vesta şi ajută-i pe cei tineri sau bătrâni, pe cei speriaţi să şi-o pună şi ei. Vorbeşte-le şi calmează-i pe oameni.

Instructajul şi exerciţiile preventive de salvare care se fac de obicei cu pasagerii sunt foarte utile. Cu ocazia acestor instructaje (la care vă recomandăm insistent nu numai să participaţi, ci chiar să le luaţi în serios) trebuie să memoraţi: unde sunt ţinute vestele de salvare; cum se leagă şireturile, cum se încheie capsele lor; unde este locul de adunare pentru grupa de pasageri din care faci parte; drumul de parcurs, marcajele şi semnele de recunoaştere până la locul de adunare (de exemplu săgeţi roşii pictate pe pardoseală); câte şuierături ale sirenei vaporului, sau câte semnale de clopot, reprezintă anunţul unei catastrofe.

Dacă apare o învălmăşeală, iar oamenii sar în apă ţipând de frică, poate vei fi şi tu silit să sari: îndepărtează-te imediat de vas, înotând repede - ca să nu te tragă vârtejul ce apare când nava se duce la fund şi ca să nu-ţi cadă în cap alte persoane care sar în apă după tine. Dar, şi înainte şi după ce sari în apă, fii mereu atent să descoperi resturile plutitoare. Înainte de a sări, aruncă în apă obiectele plutitoare de care ai făcut rost, apoi sari pe lângă ele. Odată ajuns în apă, adună cât mai multe obiecte sau resturi pentru a înjgheba cu ele o plută (vezi la #13).

Sau, te caţări şi eşti tras într-o barcă de salvare.

Avionul coboară pe apă. Când amerizarea forţată este iminentă, pregăteşte-te: desfă-ţi gulerul la cămaşă, nodul la cravată, scoate-ţi ochelarii, proteza dentară, obiectele ascuţite sau fragile, pantofii cu tocuri înalte. Fii gata pentru ciocnire (vezi şi #11.5).

Când echipajul dă comanda, îmbracă vesta de salvare. Dar nu o umfla în interiorul avionului, căci volumul ei mărit te va încurca la mişcări. la poziţia optimă pentru a suporta ciocnirea şi stai aşa până ce avionul se opreşte. Vor fi mai multe zguduituri, nu numai una îngrozitoare. Apoi:

a) Dezleagă centura de siguranţă;

b) Procedează conform indicaţiilor echipajului.

Când ajungi afară din avion, umflă vesta de salvare. În cazul copiilor, dacă vesta se umflă cu cartuşe de CO_2 - umfl-o înainte de a îmbrăca copilul, căci zgomotul produs de gaz la declanşarea cartuşului ar putea să-l sperie.

Căpitanul sau locţiitorul va repartiza pasagerilor şi membrilor echipajului locurile din bărcile de salvare; va lua conducerea bărcilor; va transmite semnale radio pentru a cere ajutoare; tot el verifică dacă toate bărcile de salvare conţin provizii şi truse de prim ajutor - iar la nevoie redistribuie rezervele existente, respectiv pe cele salvate (vezi şi # 13).

Luntrea se răstoarnă: rămâi lângă ea. Este mult mai vizibilă şi pluteşte mult mai bine decât un om. Dacă poţi, recuperează vâsla.

Nu te urca, nu încăleca pe ea, nu încerca să o redresezi în apă. Înoată spre unul din capetele bărcii. Trage-o sau împinge-o la mal, acolo o goleşti de apă şi o redresezi.

Dacă mai la vale apare pericolul unui vârtej, unor praguri sau stânci spre care se îndreaptă luntrea fără a mai putea fi oprită, părăseşte-o din timp şi înoată repede spre mal. Semnele care indică existenţa unui pericol mai la vale: bubuit ca de tunet, picături de apă care plutesc în aer, o linie argintie de-a curmezişul râului (arată coama unui prag).

Dacă te răstorni şi eşti prins într-o zonă de praguri sau într-un curent violent:

a) Agaţă-te de capătul din amonte al luntrei şi înoată în josul râului, încercând să dirijezi barca în aşa fel încât să nu se lovească de stânci. Nu te preocupa de vâslă - o s-o găsească altcineva;

b) Sau: înoată direct, perpendicular către mal, chiar dacă în acest timp curentul te duce la vale.

Barca de salvare se răstoarnă: rămâi lângă barca (pneumatică). Eşti mult mai vizibil împreună cu ea. Agaţă-te, atârnă-te, urcă-te pe ea. Dar îndepărtează-te de ea la timp - dacă valurile sau curentul vă duc spre un pericol şi mai mare: stânci, dig, recife.

Dacă ştii să redresezi o barcă de salvare, o plută, o barcă pneumatică răsturnată - e în ordine. Dacă nu - stai în apă, agaţă-te de ea pur şi simplu, apoi semnalizează şi cere ajutor.

Plutele şi bărcile de salvare cu fundul plat pot fi redresate uşor dacă acţionezi calm: te urci pe fundul bărcii şi te întinzi spre bordul opus, apuci de funia (care merge împrejurul bărcii sau pe marginea ei) şi trăgând de ea te scufunzi din nou în apă peste bordul pe care te-ai căţărat. În felul acesta barca se răstoarnă cu fundul în jos. Adeseori fundul are pe centru un mâner de care poţi trage ca să răstorni barca.

Unele bărci pneumatice au o sfoară, o coardă specială, legată cu un capăt de bord şi celălalt lăsat să atârne liber. În acest caz aruncă sfoara peste fundul bărcii, apoi înoată în jurul bărcii până de cealaltă parte, apucă de capătul sforii, propteşte picioarele pe marginea bărcii şi trage de sfoară: barca se ridică şi apoi cade în poziţia normală (fig. 6.5). O astfel de sfoară de redresare se poate improviza din curele, cravate sau funie.

6.5. *Răsturnarea unei bărci pneumatice*

Urcarea în barcă se face alunecând cu burta peste capătul sau bordul mai gros. Dacă barca este mare, un om din apă se agaţă de o margine, iar ceilalţi se caţără în barcă peste bordul opus. Dacă eşti singur, te caţări pe la coada bărcii, după ce orientezi barca astfel încât să te urci cu vântul în spate.

Automobilul se scufundă în apă- cu pasageri cu tot - după ce a căzut de pe mal, şosea, chei, pod. *Notă:* întotdeauna opreşte, parchează vehiculul paralel cu malul. Dacă nu poţi - pune frâna de mână şi schimbătorul de viteze în poziţia de mers înapoi.

Legarea centurii de siguranţă măreşte şansele de salvare în apă.

Autovehiculul va pluti mai mult timp dacă geamurile sunt închise. Este extrem de greu să te salvezi când apa năvăleşte pe ferestre. Iar uşile nu pot fi deschise cât timp cabina nu se umple aproape complet cu apă - din cauza presiunii exterioare.

Dacă poţi să acţionezi înainte ca apa să ajungă la nivelul ferestrei (ceea ce e greu de crezut, datorită şocului, fricii, surprizei), iar maşina pluteşte cu roţile în jos, coboară geamul şi strecoară-te iute afară.

Cel mai adesea maşina se scufundă rapid şi în acest timp nu se poate face nimic. Aşa că aşteaptă să se oprească (pe fundul apei) şi pe urmă fă cât mai multe dintre următoarele acţiuni:

1. Ridică geamurile - deşi în timpul acesta apa năvăleşte pe ele;
2. Aprinde toate luminile - ca semnal SOS de catastrofă;
3. Nu încerca să deschizi uşile;
4. Ţine mâna pe clanţa uşii;
5. Aşteaptă ca apa să umple cabina;

6. Când nivelul apei îți ajunge la bărbie: ia o gură mare de aer, deschide uşa, ieşi din maşină şi înoată spre suprafață.

În timp ce aştepți ridicarea nivelului apei în maşină (ceea ce nu durează mult), încearcă să te lămureşti asupra poziției maşinii, cum se va deschide uşa, cum vei ieşi, încotro este suprafața apei. Ridică-ți capul în punga de aer de deasupra apei. Această rezervă de aer te va ajuta şi în cazul în care trebuie să forțezi ca să deschizi uşa.

După ce nivelul apei ajunge la bărbie, în continuare se va ridica mult mai lent. Dacă uşa nu se deschide, încearcă altă uşă sau coboară geamul şi strecoară-te afară prin fereastră, împingând cu picioarele. Dacă apa e tulbure şi nu mai ştii încotro este suprafața, suflă puțin aer şi urmăreşte bulele de aer, ia-te după ele. Când trebuie deschise mai multe uşi (adică 2, 3 sau 4), pasagerii trebuie să deschidă uşile şi să iasă toți *odată.* Dacă nu reuşiți, atunci veți ieşi toți pe aceeaşi uşă. Pentru asta apucați-vă şi țineți-vă unul de altul de mâini, haine, păr, picioare şi formați un lanț - astfel încât să nu se închidă uşa şi să blocheze pe cineva înăuntru.

6.9. CUM SALVEZI PE CINEVA DE LA ÎNEC

În fiecare an o mulțime de indivizi curajoşi, dar nepricepuți îşi pierd viața prin înec, încercând să salveze pe altcineva.

Pentru a salva pe cineva de la înec ai nevoie de o gândire rapidă, multă îndemânare sau pricepere la înot şi cunoştințe temeinice de tehnica salvării. Iar dacă nu te pricepi să salvezi pe cineva de la înec - e mai bine să NU te bagi, pentru că în loc de o sigură victimă aproape sigur veți fi două. FRICA este cea mai mare problemă a oamenilor aflați la ananghie. Ea le sporeşte mult forța, pe care o folosesc inconştient ca să se agațe de orice - şi astfel devin o amenințare serioasă pentru salvator.

Salvarea de pe **mal** - victima poate fi ajutată chiar de cineva care *nu ştie să înoate:*

- Apucă-1: dacă victima este *aproape de mal,* culcă-te cu fața în jos pe mal şi întinde-i mâna. Apucă-1 de mână şi fă-1 şi pe el să ți-o apuce. Sau, dacă e ceva mai departe decât o lungime de braț, întinde-i un băț, o prăjină, o scândură sau o creangă - orice găseşti - de care el poate să se apuce şi cu care să-l tragi.

- Aruncă-i ceva: un băț, o funie sau vreun obiect *plutitor* pe care să-l apuce şi apoi să se salveze singur: minge, scaun de automobil, roată auto, cauciuc de rezervă (susține chiar 8 persoane!), scândură, bucată de gard, cutie, un scaun din lemn.

Multe lucruri plutesc. Uită-te şi caută repede ceva primprejur. Dar nu te duce să cauți prea departe, căci, dacă victima nu te mai vede şi crede că ai părăsit-o, poate să se sperie, să se demobilizeze, atunci renunță la luptă şi se duce la fund.

Dacă eşti un înotător bun dar *neinstruit* asupra tehnicii de salvare, ai înțeles riscurile - explicate mai sus - şi totuşi te hotărăşti să intri în apă pentru a salva un om care se îneacă, mai bine foloseşte metoda de salvare *cu ajutorul unui băț sau a unui obiect* (vezi mai sus) solid, preferabil plutitor, pe care victima să-l apuce de un capăt. Bățul trebuie să fie suficient de lung pentru ca cel care se îneacă să NU poată pune mâna pe salvator. Stai departe de victimă, oferindu-i numai capătul crengii, al bățului sau prăjinei şi strigându-i acesteia să-l apuce.Trage, remorchează victima la mal prin intermediul obiectului, fără a o atinge, fără a o lăsa să te apuce cu mâna.

Dar iată şi alte moduri în care poți încerca salvarea victimei din apă - chiar dacă eşti neinstruit:

Mergi pe fundul apei: când adâncimea e mică, ajungi la el mai repede mergând decât înotând. Întinde-i prăjina, sau aruncă-i funia etc. Până ajungi aproape de el, prăjina pe care i-o duci poate să te ajute la înaintarea prin apă (vezi #13.7).

Apropie-te vâslind: într-o barcă, pe o plută, pe un ponton mic - dacă găseşti. În felul acesta poți ajunge mai repede la o victimă aflată departe de mal.

Faptul că vede apropiindu-se o barcă îi dă victimei curajul necesar să lupte ca să nu se scufunde.

Atenție: NU te apropia de victimă cu *latul* bărcii, căci s-ar putea să se agățe cu disperare de bord şi să răstoarne barca. Apropie-te cu unul din capete, strigă-i să se agățe de el şi apoi trage-1 spre mal. Nu încerca să-l sui în barca.

Dacă *eşti înotător bun şi instruit,* poți încerca să salvezi victima apucând-o în apă. Dezbracă-te de majoritatea hainelor, exceptând cazul în care victima e la mică distanță - atunci scoți numai hainele grele sau strâmte. Contează mult iuțeala intervenției. la totuşi cu tine şi o prăjină, un obiect plutitor pe care să-l oferi victimei.

Sări în apă cu picioarele înainte, în jos (vezi la #15). Dacă ştii precis că apa e adâncă şi limpede, atunci poți plonja şi cu capul înainte.

Atenție: la victimă trebuie să ajungi având încă multă energie. Înoată economicos, nu te forța să ajungi la victimă. S-ar putea ca traseul în linie dreaptă să nu fie cel mai rapid.

În cazul unui curs de apă, un râu, e bine să alergi pe mal spre vale, apoi să intri în apă şi să apuci victima, când soseşte dusă de curent. Dacă fundul apei e nisipos, s-ar putea să găseşti pe fund o coamă, o ridicătură pe care să mergi prin apă, pentru a scurta distanţa de parcurs înot.

Dar *fii foarte atent* când te apropii de victimă şi ia toate măsurile ca să nu te poată ea atinge sau agăţa. Stai la oarecare distanţă şi caută o ocazie bună s-o apuci, dar eliberează-te scurt şi hotărât dacă te apucă ea. Apucă victima pe la spate, de guler sau de păr şi ţine-o bine, cu braţul *întins*.

Numai un salvator experimentat, bine antrenat poate să se descurce la mică : distanţă, în apă, cu o victimă înnebunită de frica morţii.

Cum te eliberezi dintr-o apucare - vezi la #4.3.

Nu e nevoie să-i ridici faţa deasupra apei când îl remorchezi. Un înotător experimentat ştie sau îşi dă seama ce tehnică de remorcare a victimei ar fi mai convenabilă. În general, înotul *pe o parte* este suficient de rapid şi economicos pe distanţe mari, iar tehnica e simplă: poţi schimba înclinarea sau braţele, poţi respira în apa agitată, faţa e protejată. Alt stil recomandabil este *pe spate*, cu un braţ care trage (de prăjină) şi altul care vâsleşte.

Dacă victima are nevoie de respiraţie artificială, poţi să i-o faci imediat ce-l scoţi din zona valurilor mari (vezi la #19).

Salvarea unui prunc: când un copil mic cade în apă, iar mama sau salvatorul nu găseşte nici un obiect cu care să-l agaţe sau pe care să i-1 arunce ori copilul e prea mic, un sugar, atunci:

a) O mamă care nu ştie să înoate va intra în apă şi va face pluta pe o parte, întinzând spre copil braţele şi picioarele;

b) Dacă mama ştie să înoate - îl va apuca pe copil de cap cu câte o mână de fiecare parte a feţei şi va înota pe spate, susţinând copilul pe antebraţe şi piept, cu faţa copilului ţinută deasupra apei.

6.10. TRAVERSAREA UNUI RÂU PRIN VAD

Vezi# 13.7.

7. FRIGUL

7.1. Mişcă-te în continuu
7.2. Îmbracă-te cât mai gros
Foloseşte mai bine ceea ce ai, Nu transpira, Ai grijă de echipament
7.3. Adăposteşte-te
7.4. Fă un foc Amorsele pentru aprinderea focului, Vreascurile, Combustibilul, întărirea focului, Cu ce aprinzi focul: Cu chibrituri, Cu bricheta, Cu o lentilă, Cu cremenea şi amnarul, Prin frecarea lemnelor, Cu acumulatorul, Cu arma de foc, Cum aprinzi focul, Vetre pentru foc
7.5. O sobă

Frigul poate ucide oriunde, nu numai la Pol sau în Siberia. Chiar în ţara noastră, în unele ierni sunt geruri straşnice cu pericole asemănătoare celor pe care le înfruntă exploratorii polari, astronauţii, alpiniştii la 7 - 8000 m înălţime.

Frigul puternic poate omorî pruncul din leagăn, adultul nimerit accidental într-o cameră frigorifică, bătrânul dintr-un dormitor neîncălzit ş.a.m.d. Viscolul poate ucide sau mutila orice om aflat pe teren descoperit: poştaşi, liniori, soldaţi, picheri, turişti, pietoni obişnuiţi.

Cum poţi scăpa într-o astfel de situaţie?

Foarte importantă este *sesizarea şi înţelegerea pericolului* în care te afli, căci adeseori frigul atacă pe ascuns, insidios: mai întâi amorţeşte sau adoarme vigilenţa simţurilor. Dar dacă eşti atent, chiar fără pregătire sau cunoştinţe speciale de luptă cu frigul, poţi să-ţi dai seama despre ce e vorba - când începi să tremuri sau îţi clănţănesc dinţii.

Acest semnal dat de corp trebuie să te trezească, să te îmboldească să acţionezi pentru a te încălzi, ca să scapi de degeraturi, îngheţ, chiar moarte.

Să nu uităm însă că *în viaţa normală* frigul aduce şi unele foloase: căleşte organismul, slăbeşte microbii, păstrează alimentele ş.a.m.d.

Protecţia împotriva frigului înseamnă: adăpost, izolaţie, căldură.

Lupta cu frigul constă în creşterea intensităţii activităţii fizice (autoîncălzire), reducerea pierderii de căldură din corp şi împiedicarea frigului exterior să ajungă la corp.

Cum se face asta?

7.1. MIŞCATE ÎN CONTINUU

Pe vreme geroasă NU sta până începi să te zgâlţâi de frig (deşi tremuratul este normal şi inerent). Nu mai aştepta - atâta timp cât poţi şi nu eşti împiedicat, fă ceva să te încălzeşti: mişcă-te

mereu, fără oprire.

Tropăie. Ţipă. Trage-te de urechi, de nas, de buze. Strâmbă-te (fig. 7.1). Acoperă-ţi faţa cu mâinile. Sau loveşte-te, bate-te cu mâinile şi cu pumnii pe corp, piept sau spate. Strânge şi desfă pumnii. Suflă în pumni, pe palme. Bagă mâinile sub haine (în pantaloni sau la subţiori). Îndoaie, dezdoaie, mişcă degetele de la mâini şi de la picioare. Dacă te dor degetele de la picioare - de exemplu, când eşti pe o plută - ridică-le în sus şi ţine-le aşa unu - două minute. Îndoaie labele picioarelor. Roteşte gleznele. Roteşte umerii, şoldurile.

7.1. *Strâmbă-te - ca să nu-ţi îngheţe faţa*

Lărgeşte hainele prea strânse pe corp. Încheie toţi nasturii de la haine. Lipiţi-vă unii de alţii.

Atenţie la vânt şi la ploaie - căci ele măresc mult pericolul de îngheţ.

Căzătura sau scufundarea în apă amestecată cu gheaţă şi zăpadă este un pericol clar, iminent, de îngheţ (vezi #6.3.). În acest caz rostogoleşte-te până ajungi la zăpada „uscată" (afânată). Apoi ridică-te şi scutură-te de zăpadă. Din nou tăvă-leşte-te în zăpadă uscată. Repetă tot aşa - până te încălzeşti peste tot şi umezeala a fost absorbită de zăpada uscată.

Dar NU:

- Stropi sau umezi pielea cu produse petroliere;
- Atinge cu pielea neprotejată, pe ger puternic, un obiect din metal;
- Te aşeza direct pe zăpadă;
- Freca pielea dintr-un loc dureros (îngheţat);
- Băga în buzunar mănuşile pline de zăpadă.

După ce te-ai încălzit, menţine-te în această stare muncind (fizic). Munceşte, mişcă-te cu vioiciune până ajungi la adăpost, la căldură.

Iar după aceea - fii atent în continuare, căci necazurile nu s-au sfârşit încă.

7.2. ÎMBRACĂ-TE CÎT MAI GROS

Recuperează din epavă prosoape, pături, huse de la scaune, perdele, saci **-**căci orice fel de ţesătură sau material poate fi folosit la confecţionarea hainelor, aşternuturilor, adăpostului.

Termoizolaţia creşte prin înmulţirea numărului de straturi de îmbrăcăminte. Bagă iarbă uscată, muşchi, pene, hârtie, păr de animal între haine, în ciorapi.

Hidroizolaţia creşte dacă freci hainele cu grăsime animală, cu seu. Dar în felul acesta le va scădea capacitatea de termoizolaţie **-** deci, când frigul este mare, nu folosi această reţetă.

Capul, degetele, încheieturile mâinilor, genunchii şi gleznele sunt extremităţi care pot pierde căldura din corp. (Capul pierde cam 30% din căldura corpului, deşi are numai 6-7% din suprafaţa totală). Acoperă-le, înfăşoară-le: de exemplu genunchii, dacă stai pe ei când sapi, aprinzi focul sau îngrijeşti un bolnav.

Dar nu bloca circulaţia sângelui când legi învelişul. Fii atent ca îmbrăcămintea de orice fel să nu fie prea strânsă pe corp, mâini, picioare sau gât. În gât sunt senzorii pentru temperatura exterioară; pentru buna adaptare a corpului la situaţie trebuie asigurat contactul gâtului cu aerul exterior.

O circulaţie slabă a sângelui = degerătură.

Buna circulaţie a sângelui mai ales la picioare este vitală. Prea mulţi ciorapi îndesaţi în ghetele **-** devenite astfel strâmte **-** dau rezultate mai rele decât fără nici un ciorap. Lasă şireturile largi. Verifică des dacă apare vreo amorţeală în picioare sau labe.

Când stai un timp mai lung în umezeală **şi** frig, caută să-ţi fie totuşi picioarele cât mai uscate. Usucă ciorapii şi încălţămintea în fiecare noapte. Dacă încălţămintea s-a rupt sau nu ai ciorapi uscaţi de schimb pentru noapte, improvizează ceva **-**vezi #13.2. Confecţionează nişte opinci.

Dacă ai apă în bocanci şi afară este foarte frig, nu te descălţa, ci mergi aşa până ajungi la un adăpost. Cât timp mergi şi în ghete e numai apă (NU gheaţă!), nu e pericol să degeri.

Iată şi o metodă radicală pentru impermeabilizarea încălţămintei: înmoaie pe rând fiecare gheată în apa îngheţată, până ce la exterior se formează un strat subţire de gheaţă (în acest timp mişcă degetele şi arcuieşte laba). În continuare, până nu se topeşte acest strat de gheaţă, în ghete nu mai pătrunde altă apă.

Foloseşte mai bine **ceea ce** ai: acoperă-ţi corpul cu cât mai multe straturi de îmbrăcăminte şi caută să reţii cât mai mult aer lângă corp.

Ziarele înfăşurate în jurul corpului, stivuite sub sau peste corp, sunt un excelent izolator termic. (învelişul din ziare păstrează mâncarea caldă; iarna fereşte parbrizul de îngheţ).

O pungă mare sau un sac de hârtie tras pe cap, cu două găuri pentru ochi. devine o cagulă care păstrează căldura necesară supravieţuirii. Pentru a opri pierderea de căldură prin pielea capului - locul cel mai expus al corpului - e bun orice fel de înveliş, de exemplu o husă de protecţie a cricului auto ş.a.m.d.

Când te odihneşti, fă-ţi mănuşi din pungile de hârtie. În caz de frig şi umezeală, trage peste ciorapi pungi de plastic.

Schimbă destinaţia diverselor obiecte: un şal decorativ devine un articol utilitar, dacă îl foloseşti ca brâu, fular sau turban. Ciorapii pot fi mănuşi; mănuşile pot

deveni ciorapi; un fes mare devine costumaş de copil; un taior decoltat, îmbrăcat invers - oferă o bună protecţie contra vântului rece din faţă; crăcii pantalonului pot fi legaţi cu sfoară la glezne; puloverul băgat sub cămaşă reţine mai bine căldura.

Bagă puloverul, haina, pardesiul - sub centură. În felul acesta hainele nu te mai încurcă la mişcări, la muncă. Dacă brâul nu e suficient de larg, bagă sub el ce şi cât încape, iar restul hainelor lasă-le deasupra.

O pelerină poate fi improvizată dintr-o foaie sau un sac de plastic ori din bucăţi mari de coajă de mesteacăn. Aruncă stratul exterior al cojii şi pune stratul interior sub haina exterioară.

Taie o gaură în mijlocul unei pături sau covor şi obţii un poncho, o manta. Leag-o la talie sau coase-i marginile.

Leagă fâşii lungi de frunze sau fibre, cu o centură strânsă pe talie sau cap şi vei avea o fustă sau o glugă.

Înnădeşte, coase împreună pieile mici. Blana purtată spre interior oferă o termoizolaţie mai bună; dosul pielii nu reţine zăpada.

În cazul unui ger năprasnic, cele mai bune şi călduroase mănuşi sau ciorapi sunt interiorul unui animal mic sau mare, proaspăt ucis. Spintecă-1 pe piept, pe burtă şi bagă mâna sau piciorul cât mai adânc în el.

Când trebuie să îmbraci haine ude, pune-le deasupra pe cele subţiri: maioul şi chiloţii; ele vor îngheţa şi te vor proteja ca o armură (etanşe). După ce le-ai îmbrăcat, nu sta pe loc.

Mişcă-te mereu!

Nu transpira: deloc, sau cât mai puţin (sudoarea şi umezeala distrug izolaţia termică a hainelor, condensează pe piele, pot îngheţa). Este de importanţă vitală să nu transpiri.

Când lucrezi, nu te îmbrăca cu toate hainele **-** exceptând cazul în care e viscol şi sapi cu frenezie să faci un adăpost. Slăbeşte cureaua şi şireturile; desfă mânecile **şi** gulerul. Dă jos stratul superior de haine, chiar şi următorul strat. Câteodată e suficient doar să deschizi gulerul, să descoperi capul şi să desfaci manşetele cămăşii.

Păstrează răcoarea **-** nu căldura.

Când te opreşti din activitate, pune-ţi la loc toate hainele pe care le-ai scos, ba chiar şi altele **-** dacă ţi-e frig. Poate că manevrele acestea ţi se par un deranj inutil, dar ele sunt absolut necesare pentru mărirea randamentului organismului şi evitarea degeraturilor, a îngheţului.

Supraveghează-ţi ritmul de lucru. Munceşte încet, dar sigur şi eficient **-**afară de cazul când sapi contra-cronometru pentru a construi un adăpost. După fiecare repriză de lucru de 30 minute fă o pauză de 5 minute.

Ai grijă de echipament: îmbrăcămintea trebuie ferită şi îngrijită. Chiar dacă frigul nu ţi se pare prea tare sau situaţia prea gravă, nici o bucată de îmbrăcăminte nu trebuie aruncată ori desconsiderată. Oricând i se poate găsi o utilizare, de exemplu: aşternut, obială, semnalizare.

Hainele curate asigură cea mai bună izolare termică. Îmbrăcămintea murdară, găurită, încâlcită lasă căldura să iasă - şi frigul să intre spre corp.

Repară hainele rupte - nu contează cum: capsează sfâşieturile, coase nasturii, pcticeşte găurile - cu un ac şi aţă improvizată (pentru sugestii vezi la # 12.5).

Dacă poţi, scutură hainele sau bate-le cu un băţ, ca să le cureţi de zăpadă, murdărie sau sudoare. Scutură, freacă sau răzuieşte hainele înainte de a intra în adăpost, la căldură. Dacă afară este foarte frig, focul nu mai poate usca bine -deci nu ţine hainele prea aproape de flacără, căci se pârlesc, se scorojesc. Lasă hainele exterioare afară din adăpost pentru că înăuntru gheaţa de pe ele se topeşte şi hainele se vor uda. Iar o haină uscată, chiar îngheţată, este mai bună şi mai folositoare decât una udă.

Usucă îmbrăcămintea oricând ai ocazia. În adăpost, la cabană agaţă hainele cât mai sus - acolo unde se adună aerul cald. Dacă vremea este uscată, întinde-le afară. Lasă transpiraţia să condenseze şi apoi să îngheţe, pe urmă şterge, periază sau curăţă hainele cu crengi, ramuri etc.

Încălţămintea se pune la uscat departe de bătaia flăcării. Umple-o şi îndeasă în ea hârtie de ziar sau igienică, iarbă uscată, haine, rămurele. Aşeaz-o cu talpa în sus.

7.3.ADĂPOSTEŞTE-TE

Când ţi-e foarte frig, trebuie să găseşti cât mai repede un adăpost! înainte de a căuta, *gândeşte repede* şi ţine seama de: starea sănătăţii tale, uneltele disponibile, condiţiile înconjurătoare. Dar nu uita că îţi TREBUIE un adăpost - fie că e unul cu pereţi de piatră sau un simplu sac de plastic. Fă rost de el

ÎNAINTE de: lăsarea întunericului, a te cuprinde panica, epuizarea forțelor.

Când vrei cu tărie ceva -poți găsi oricând şi oriunde o soluție (vezi la # 12.2.).

7.4. FĂ UN FOC

Este foarte important să aprinzi un foc. Cu el poți încălzi mâncarea şi băutura. Usuci hainele. Te încălzeşti. Semnalizezi. Îți dă curaj. Mintea funcționează mai bine.

Pentru aprinderea focului ai nevoie de combustibil + oxigen (aer) + temperatura de aprindere; adică: o scânteie sau o flacără + amorse + vreascuri. Plus gândire - şi răbdare.

Dar e bine să ştii din capul locului că s-ar putea să nu reuşeşti să aprinzi focul! La primele încercări - sau vreodată. Mai ales în condiții foarte grele. Sau, chiar dacă îl aprinzi şi vremea este foarte rece, focul poate fi inutil: uneori dă atât de puțină căldură încât ca să te încălzeşti va trebui să stai deasupra lui, să te bagi în el - şi-ți pârleşti hainele.

Nu încerca să aprinzi focul pe vreme rea, decât atunci când eşti silit de situație.

Iată şi alte sfaturi utile:

- Totdeauna aprinde focul *înainte* de lăsarea întunericului;
- Nu aprinde focul dacă nu ai nevoie de el;
- Mult mai bine te încălzeşti cu 2-4 focuri mici, între care să stai ghemuit, decât de la un singur foc;
- Pregăteşte şi adună mereu, chiar de la început, vreascuri, aşchii, rămurele, alt combustibil. Chiar dacă sunt ude, se vor usca la focul pe care-l vei face;
- Păstrează şi economiseşte vreascurile, aşchiile, crenguțele, combustibilul şi chibriturile; ele pot fi încălzite sau uscate cu căldura corpului;
- Alege cu grijă locul unde faci primul foc. Să nu fie sub un copac plin de zăpadă. Nici sub o stâncă care abia se ține la locul ei. Nu foarte aproape de automobil.
- Totdeauna amenajează, pregăteşte locul în care faci focul. Pune lemnele şi aprinde-le pe o vatră din pietre, buşteni, sau într-o gaură în pământ - NU direct pe sol, la întâmplare. De exemplu, câteva bucăți de tablă, resturi de avion, capace de la roți auto, bolovani pot constitui o vatră minunată pentru foc, plus că re-flectă căldură;
- în jurul focului folosit la prepararea hranei amenajează nişte pereți care să reflecte şi să concentreze căldura. Sau fă focul lângă un perete, o stâncă. Ori găteşte deasupra găurii sau vetrei din sol în care ai făcut focul. Oala poate să se rezeme pe pietroaie puse în picioare, pe crengi verzi, sau bucăți de metal. Flăcările şi căldura pot fi dirijate spre adăpostul semideschis în care stai, cu ajutorul unui *reflector* amenajat din pietre, lemne, crengi. NU aprinde focul în cort;
- Nu face un foc prea mare: va consuma inutil prea mult combustibil. Deşi uneori ar putea fi bun: la semnalizare, la uscarea hainelor. Oricum, e mai avantajoasă cantitatea unor focuri succesive mai mici, decât calitatea unuia singur mai mare;
- Nu consuma inutil chibriturile încercând să aprinzi un foc rău pregătit sau ca să aprinzi țigări, când ai la dispoziție alte metode;
- Chiar dacă ai un foc sau chibrituri, învață şi antrenează-te să aprinzi focul *fără* chibrituri (vezi mai jos). S-ar putea să ai nevoie de această îndemânare mult mai repede decât te aştepți.

* Cu ce faci focul:

- Amorsele pentru aprinderea focului/ac *jumătate din treaba chibritului.* Cealaltă jumătate o face scânteia, căldura sau flacăra. Completează-ți şi sporeşte-ți mereu *rezerva de amorse* pentru aprinderea

focului: iască, praf de la carii de lemn, scame, fire din bumbac, rumeguş uscat, aşchii de lemn, sfoară despletită, scame de la fese sau bandaje, pânză, fire de lână, pene, scame din buzunar, bucăți din cuiburi de pasăre, orice fel de praf, aşchii uscate ciocănite între două pietre, plută fărâmițată, ace de pin. La care adaugi 1-2 picături de gaz (petrol lampant) - dacă ai.

Păzeşte-le cu grijă. Păstrează-le uscate. Poartă acest combustibil fragil şi valoros într-o cutie, o sticluță sau în portofel. Ori de câte ori poți, pune-le la soare să se usuce. Sau, expune-le la altă sursă de căldură. Scopul e să fie foarte uscate (ca tutunul).

- Vreascurile: adună-le de peste tot şi păstrează-le la căldură, uscate. Foloseşte orice material: hârtie (bani), fotografii, acte de identitate, crenguțe, tufe răşinoase, resturi de hrană, resturi de hârtie (ambalaje), cârpe, aşchii de lemn, plută, pene, iarbă uscată, coajă de copac, bucăți de crenguțe cojite (astfel ca fâşiile de coajă să se onduleze în afară, ca la o minge de badminton), rădăcini, cetină, ulei de la motor (dacă nu ai vreun vas - îl scurgi direct pe sol, înainte de a se congela în motor), cuiburi de pasăre, frunze de palmier, ferigă.

Atenție: NU folosi *toate* vreascurile pentru focul acesta**.** Mai lasă câteva şi pentru următorul foc, cel de mâine.

- Combustibilul: adună o rezervă imensă (de două ori mai mult decât apreciezi la început) din orice material care poate arde: crengi, buşteni, copăcei, tufişuri, bălegar, găinaţ, căzături de copaci, lemne sau cărbuni aduşi de apă pe ţărm, oase, lemn putred, componente din vehicul, plante. Lemnul uscat, necăzut pe pământ care poate fi doborât, rupt, despicat (cu o pană din piatră ascuţită), cioplit - este mai bun decât cel căzut pe sol (umed, îngheţat, putred). Lemnele verzi ard când sunt băgate în foc puternic. Orice fel de combustibil trebuie mai întâi mărunţit la dimensiunile necesare, convenabile.

Încearcă să foloseşti drept combustibil orice material găseşti. Dar mai întâi încearcă o cantitate mică, să vezi dacă arde. În cazul în care e e bun, foloseşte-1 mereu.

Înainte de aprinderea focului: stropeşte combustibilul cu gaz (petrol lampant), benzină sau spirt. Stropeşte vreascurile. Pune 2 picături pe amorse. După ce torni o cană peste o grămadă de lemne, poţi aprinde imediat un foc zdravăn.

De asemenea, uleiul, parafină şi spirtul solid pot să pornească bine focul. Dar niciodată NU turna sau arunca gaz, benzină etc. într-un foc sau pe flăcări.

Cu ce aprinzi focul:

Când călătoreşti departe de civilizaţie, e obligatoriu să ai la tine cel puţin *do*«4 metode de a aprinde focul: una asupra ta, iar cealalaltă în rucsac. Nu folosi chibriturile sau bricheta dacă ai la dispoziţie alte mijloace.

- Cu chibrituri: pentru a valorifica mai bine fiecare chibrit, nu încerca să aprinzi cu el direct focul, ci aprinde mai întâi o torţă - fabricată din hârtie, iarbă, vreascuri uscate; sau cel mai bine o lumânare.

Poţi să spinteci un chibrit în lungime ca să faci mai multe. Când aprinzi un astfel de chibrit subţire, apasă-i măciulia pe cutie cu degetul.

Fereşte-le de vânt, aprinzându-le în spaţiul dintre palme, cu măciulia în jos -astfel ca eventualul curent care pătrunde printre degete să împingă flacăra în sus spre băţ (fig. 7.2).

Dacă s-au umezit, usucă-le prin ştergere cu părul, sau frecându-le puternic între palme (cu măciulia în afară). Un chibrit umed trebuie lovit oblic pe cutie -nu frecat în lungul ei.

Chibriturile trebuie păstrate într-o învelitoare impermeabilă, dar astfel încât să nu se frece, să se sfărâme, ciocnească sau să se autoaprindă.

- Cu bricheta (de buzunar, de la automobil): foloseşte-o numai pentru aprinderea focului. Ţigările se vor aprinde altfel: de exemplu de la soare, cu o lentilă.

- Cu o lentilă convexă - poţi aprinde amorsa şi vreascurile de la razele soarelui. Anumite lentile (convergente) dau rezultate mai bune, altele mai slabe, iar

unele (cele divergente) nu aprind deloc. Sunt bune lentilele de la ochelarii persoanelor presbite (cu dioptrii „plus"). Geamul de la ceas este prea puţin convex, nu concentrează suficient razele soarelui. Cel mai bine e să suprapui două lentile - fie de la aceeaşi pereche de ochelari, fie de la două perechi (de la două persoane); şi mai bună e o combinaţie de 4 lentile suprapuse.

Lentilele binoclului sau lunetei de la puşcă sunt foarte bune (pentru aprinderea focului ele trebuie demontate).

Încearcă şi cu obiectivul fotografic demontat, sau cu dosul aparatului fotografic deschis. În poziţia „B" obturatorul rămâne deschis cât timp se apasă pe butonul declanşator (fig. 7.3). Deschide diafragma la maxim.

7.2. *Cum aprinzi şi aperi chibritul contra vântului*

7.3. *Aprinderea focului cu lentila aparatului foto*

- Cu cremenea şi amnarul: orice rocă dură (cremene, cuarţ) care nu se sparge sau zgârie uşor, poate produce scântei - când e ciocănită cu o bucată de oţel: pix, cuţit, şurubelniţă etc. Dificultatea constă în găsirea pietrei potrivite apoi în prinderea şi utilizarea scânteii. E nevoie de antrenament!

Încearcă să faci la fel cum aprinzi chibritul: între palme, contra vântului. Ţine piatra între degetul mare şi arătătorul mâinii stângi, iar amorsa de foc în palma stângă. Loveşte cu bucata de oţel ţinută în mâna dreaptă. Dacă scânteia prinde, suflă până apare flacăra.

Pentru aceasta, cea mai bună amorsa este o bucată de pânză (ruptă din cămaşă) şi împăturită astfel încât scânteile să ajungă în centrul ei.

- Prin frecarea a două lemne: o metodă foarte dificilă. Majoritatea oamenilor n-o pot folosi deoarece: nu au experienţă; nu au lemne cu calitatea necesară; condiţiile de lucru sunt proaste. Sălbaticii, vânătorii sau exploratorii care folosesc această metodă au o trusă specială, pe care o poartă la ei ca pe o cutie de chibrituri (vezi fig. 7.4).

Prin manevrarea arcului încoace şi încolo, ţăruşul (din lemn tare) se roteşte cât mai repede în lemnul de bază (moale, uscat, neråşinos). Din frecarea lemnelor apare un rumeguş fin, care începe să ardă deasupra amorsei. Prin suflare, grămăjoara devine jăratic. Vârful ţăruşului trebuie rotit la marginea crestăturii din scândurica de bază, astfel încât praful de lemn aprins să cadă pe grămăjoara de amorse, pusă mai jos.

- Cu acumulatorul - chiar dacă autovehiculul, motocicleta sau şalupa nu are un aprinzător electric pentru ţigări. Dar *atenţie* - nimeni nu doreşte: mâini arse, baterie descărcată şi scântei pe motor. Acoperă preventiv motorul cu orice fel de învelitoare - de la un covor de cauciuc până la o haină. Şi acoperă-l bine, căci vaporii de benzină sunt alături.

Pentru obţinerea unor scântei se pot folosi două metode:

- Se ating două chei fixe (sau alte obiecte metalice asemănătoare) care fac contact cu bornele bateriei;

Sau:

- La bornele bateriei se leagă două cabluri sau sârme (de exemplu sârmă ghimpată) care se duc în afara caroseriei maşinii, pentru a obţine scânteile cât mai departe de motor (fig. 7.5).

7.4. *Aprinderea focului prin frecarea lemnelor*

7.5. *Aprinderea unei cârpe îmbibate cu benzină, de la scânteia acumulatorului*

Nu exagera cu descărcarea acumulatorului. Nu se ştie când vei mai avea nevoie de el.

Scânteile pot fi prinse cu o cârpă pe care s-a picurat puţină benzină. Cârpa este ţinută legată cu o sârmă răsucită în spirală, suficient de rigidă pentru a nu se îndoi cu cârpa aprinsă şi a-ţi aprinde mâna sau mâneca. Pregăteşte din timp, în preajmă, o grămăjoară cu amorse şi vreascuri.

- Cu o armă de foc: puţin praf de puşcă amestecat cu amorse de foc pornesc bine focul. Pentru a obţine o flacără, taie tubul cartuşului şi scoate glonţul sau alicele, precum şi majoritatea pulberii (nu arunca nimic, resturile păstrează-le pentru alte utilizări!). Peste pulberea rămasă în tubul cartuş bagă un dop de cârpă uscată cu marginile zdrenţuite. Nu o îndesa. Încarcă arma cu cartuşul astfel modificat şi trage în aer. Cârpa va cădea aprinsă. Ia-o şi aprinde cu ea amorsa şi vreascurile.

Atenţie la manipularea prafului de puşcă!

* Cum aprinzi focul.

Foarte important: pregăteşte totul foarte bine, ca şi cum ai fi un chirurg înainte de operaţie. E păcat să obţii cu greu o flacără şi după aceea s-o pierzi, pentru că nu ai ce aprinde cu ea.

Construieşte o semi-piramidă din vreascuri. Lasă goluri pentru tiraj. Pune flacăra, torţa sau lumânarea la partea de jos a grămezii, dinspre vânt, acolo unde este golul, scorbura din piramidă. Totodată, apără flacăra de vânt. În principiu, flacăra prinde şi se întinde de la un vreasc la altul.

Când foloseşti o amorsa de foc, boţul de jeratec se introduce în gaura de la baza grămezii de vreascuri, în mijlocul unor materiale uşor inflamabile, răsfirate, puse acolo dinainte: hârtii etc.

Dacă vântul nu bate deloc, flacăra se poate obţine pornind de la o amorsa incandescentă introdusă într-o minge de iarbă uscată, hârtii, zdrenţe uleiate. Mingea trebuie legată la capătul unei sârme sau sfori, ca o praştie. Dacă roteşti în aer mingea ţinută de sfoară vei obţine un bulgăre de foc.

După ce vreascurile se aprind, adaugă bucăţi mici de lemn. Bagă în foc bucăţile mari numai după ce focul este suficient de puternic şi nu se mai poate înăbuşi. Nu îndesa lemnele prea tare, lasă goluri prin care să poată circula aerul (tirajul). Suflă în foc fără violenţă. Focul incipient, mic, trebuie protejat de vânt, ca să nu fie stins de un curent prea puternic.

Lemnele mari se bagă în foc aşezate în straturi. Beţele dintr-un strat vor fi orientate perpendicular pe cele din stratul inferior, formându-se interstiţii prin care să poată circula aerul şi flăcările.

* NU face focul pe o suprafaţă plană - amenajază o vatră - în pământ (sapă un şanţ) sau deasupra solului. Iată câteva feluri de vetre pentru foc:

- Focul în groapă sau şanţ - se foloseşte de regulă pentru încălzirea şi prepararea hranei.

Forma gropii poate fi un:

- trunchi de con cu vârful în jos, iar lemnele se aşează înclinat pe marginea acestuia unul lângă altul;
- şanţ simplu (fig. 7.6.);
- şanţ în cruce (fig. 7.7.).

Avantaje: se economiseşte combustibil (arde mai încet), jarul (acoperit cu cenuşă) se păstrează un timp îndelungat. *Dezavantaje:* dă o cantitate mai mică de căldură.

- Focul între pietre - dă mai multă căldură, cu combustibil mai puţin (fig. 7.8.). Pietrele pot fi folosite şi ca suport pentru vase, sârme sau bare metalice, pe care se pot frige (coace) diverse produse.

Avantaje: posibilitatea dirijării căldurii spre un loc anume, menţinerea acesteia şi după stingere - ca urmare a radiaţiei produse de pietrele supraîncălzite.

NU pune în foc sau lângă acesta pietre ude, din material poros - pot exploda şi-ţi scot ochii.

NU folosi pentru construcţia vetrei pietre moi, cu goluri interne - încearcă-le mai înainte prin lovire (sună a gol).

- Focul cu alimentare înclinată - lungeşte durata arderii (fig. 7.9.). Se recomandă când nu ai mult combustibil. Două lemne, crengi sau beţe se înfig paralele în pământ, înclinate, la o adâncime de 20-30 cm şi la o depărtare de 40-50 cm unul de altul; deasupra solului să rămână capetele de

aproximativ 70-80 cm. Ele constituie stâlpii de susținere pe care se așează, suprapuse, lemnele pentru foc. Dispozitivul poate fi folosit și în interiorul adăpostului. La nevoie, stâlpii înclinați pot fi susținuți cu alte lemne sau proptele. Lângă foc se pot așeza oale și vase cu diferite destinații.

7.6. *Vatra de foc săpată simplu în sol*

7.7. *Vatra de foc săpată în cruce*

7.8. *Vatra din pietre -cu coș*

- Focul în stea - pentru un foc mic, se așează radial 5-7 bucăți de lemn uscat cu un capăt spre centru și cu celălalt spre exterior. În centrul vetrei poate fi făcută o mică adâncitură unde se așează amorsele de aprindere și vreascurile. Pe măsură ce capetele dinspre centru ard, lemnele se împing radial pe vatră spre centru] focului. În felul acesta lemnul arde complet, fără a fi nevoie să-l mărunțești dinainte.

Avantaje: focul în stea are un consum mic de combustibil, dă căldură suficientă și usucă progresiv lemnele. Între capetele lemnelor este suficient spațiu ca să așezi vase, să frigi sau coci alimentele.

Depozitează lemnele lângă foc, mai ales dacă sunt umede. Peste noapte întreține focul fie alimentându-1 mereu cu combustibil, fie acoperindu-1 cu bușteni sau frunze peste care pui pământ. A doua zi dimineața, ca să reaprinzi focul: dezvelește je-raticul, adaugă câteva vreascuri și suflă în ele.

7.5. O SOBĂ

Poți improviza o sobă dintr-o cutie de conserve goală și un izvor de căldură. Fasonează cutia ca în fig. 7.10 prin tăierea, turtirea și răsucirea unor petale de tablă. Pentru această operație folosește sculele disponibile: bolovani, un cuțit, un piton etc.

Sursa de căldură poate fi: o lumânare (în acest caz nu te mai osteni să tai partea superioară a cutiei de conserve; este suficient doar să-i dai câteva găuri); nisip, pământ sau pietriș îmbibat cu motorină, ulei, parafină, benzină, spirt; o baie de ulei în care stă fitilul (realizat din mușchi, cârpă, chingă), susținut în axa cutiei de un suport din sârmă, pietre, metal (ca la candelă); un boț de grăsime animală agățat deasupra unei cârpe aprinse (untura se topește, iar picăturile cad pe cârpă, unde ard); cauciuc, ceară, izolația unui cablu electric - acestea ard mai bine într-o sobă decât la foc deschis.

NU turna petrol, gaz sau alt combustibil lichid într-o sobă deja aprinsă.

Chiar aprinderea unei sobe cu petrol lampant este o operație destul de periculoasă: așteaptă până chibritul arde bine și apoi *aruncă-l* în sobă (NU-I băga cu mâna); totodată ferește-te și fă un pas înapoi.

Iată câteva reparații, improvizații ce pot fi făcute unei sobe cu combustibil lichid (spirt, benzină, petrol) la presiune (tip Primus):

- Dispozitivul care lățește flacăra poate fi înlocuit cu o cruce (făcută din două dispozitive de desfundare, îndoite împreună) care se așează deasupra arzătorului. Sau cu o piatră sau o bucată de metal.

- Garnitura ruptă sau uzată de la pompiță poate fi reparată prin ungerea ei cu unt, ulei, unsoare, după care se remontează cu grijă înapoi la locul ei.

- Un picior rupt al pirostriei (care ține oala deasupra flăcării) poate fi înlocuit cu una sau mai multe pietre aranjate lângă sobă.

- Dacă nu mai ai spirt denaturat (folosit pentru pornirea sobei), înfășoară strâns un sul din hârtie răsucită în jurul tubului arzătorului, în cupa pentru spirt. Închide ventilul sobei. Pompează. Va țâșni combustibil și va îmbiba sulul de hârtie. Aprinde hârtia și așteaptă să se amorseze și încălzească soba, apoi deschide treptat ventilul și pompează cât e nevoie pentru a aduce flacăra la parametrii normali.

La *alte tipuri* de sobe (cu gaz comprimat etc.) poți interveni în mod asemănător.

Gândește și improvizează!

7.9. *Vatra cu alimentare automată și reflector de căldură*

7.10. *Sobă din cutie de conserve*a - cu nisip îmbibat cu benzină etc. b - cu fitil susținut de o sârmă

8. INCENDIUL

8.1. Incendiul dintr-o clădire Cheamă pompierii, Luptă cu focul
8.2. Cum poți stinge un foc Udă-1! înăbușe-1! Bate-1! îngrădește-1! Teme-te de foc!
8.3. S-au aprins hainele
8.4. Deplasarea prin fum
8.5. Pădurea în flăcări Pleacă! îngroapă-te! Stai în mașină! Stingerea focului în pădure, Focul contra focului, Traversează flăcările

8.6. Autovehiculul a luat foc
8.7. Incendiul din avion
8.8. Trăsnetul În casă, în automobil, în exterior.

Frica de foc este foarte puternică - la om şi la celelalte vieţuitoare.

Căldura insuportabilă poate împinge un om să facă tot felul de greşeli, de exemplu să sară în gol de la o înălţime ameţitoare, să spargă uşa unei camere cuprinse de flăcări, să arunce apă pe benzina sau pe uleiul aprins etc.

Dacă nu a fost instruit să facă ce trebuie, el va acţiona orbeşte, conform instinctului de conservare. De obicei, acţiunea comandată de instinct este greşită şi duce la epuizare, asfixiere, arsuri, chiar la incinerare.

Multe incendii se nasc din neglijenţa cu care sunt manevrate ţigările sau chibriturile aprinse. Dar sunt şi cauze accidentale aproape inevitabile. De exemplu, focul poate fi aprins în timpul secetei, de razele soarelui care trec printr-o bucată de geam având întâmplător o formă de lentilă convergentă ş.a.m.d.

Orice ardere este condiţionată de:

- încălzirea materialului respectiv până la o anumită temperatură de aprindere;

- Prezenţa aerului (oxigenului) necesar arderii.

Dacă una din aceste două condiţii nu este îndeplinită, arderea nu poate avea loc. Cea mai bună protecţie împotriva incendiului este prevenirea lui prin:

- *îndepărtarea* materialelor combustibile din locuinţă sau de lângă ea;

- Procurarea *mijloacelor de stingere* a incendiilor, amplasarea lor la îndemână, verificarea periodică a bunei lor stări de funcţionare;

- Antrenarea şi organizarea *tuturor locuitorilor,* a vecinilor, pentru prevenirea şi stingerea focului.

Ori de câte ori locuinţa rămâne nelocuită, chiar şi pentru un timp scurt, trebuie stins focul din sobe, lămpile cu petrol sau cu gaze, din candelă etc. şi întrerupt iluminatul electric. Rezervele de petrol sau alte materiale combustibile ori lichidele uşor inflamabile se vor evacua din casă şi se vor păstra în magazii, de preferinţă subterane.

În perioade cu situaţii mai speciale, de exemplu după declanşarea „Stării de război", obiectele uşor inflamabile ca: perdele, cărţi, tablouri etc, vor fi depozitate în dulapuri sau lăzi. Din podul casei se vor evacua materialele care s-ar putea aprinde uşor, iar dacă rezistenţa planşeului permite, pardoseala podului se va acoperi cu un strat de nisip sau pământ afânat gros de 5-10 cm, care va contribui la stingerea rapidă a incendiului.

În locurile cele mai periculoase din punctul de vedere al apariţiei incendiilor se vor instala lăzi cu nisip sau pământ afânat, butoaie cu apă, găleţi, lopeţi, topoare şi răngi.

O măsură de pregătire importantă pentru lupta cu focul este asigurarea unor *surse suplimentare sau alternative de apă.* De exemplu, se poate amenaja din timp un heleşteu, un rezervor sau un bazin cu o capacitate de cel puţin 250 mc, situat la o distanţă de 300 m de locuinţă. E nevoie numai de puţină responsabilitate.

Indiferent că este produsă de flăcări sau de vreme, căldura excesivă poate fi totuşi controlată un timp suficient de lung pentru a reuşi să te salvezi, ba uneori poate fi chiar combătută. Pentru aceasta trebuie să-ţi păstrezi sângele rece şi să te ocupi mai întâi de *priorităţi.*

8.1. INCENDIUL DINTR-O CLĂDIRE

Când observi *începutul* unui foc într-o clădire, ia imediat măsuri:

-NU TE SPERIA;

-*Alarmează toţi oamenii:* ţipă cât de mult şi de tare poţi: FOOC! Dacă există o alarmă de incendiu, acţioneaz-o.

- *Evacuează oamenii şi animalele:* adună familia şi oamenii cât mai departe de foc, într-un loc bun pentru a striga după ajutor şi pentru salvare. Evacuează toate persoanele din camera incendiată, apoi scoate-le afară din clădire. Pentru a ieşi din clădire foloseşte „scara de evacuare" *prestabilită,* NU liftul. Sări pe geam NUMAI dacă eşti la parter (vezi la #15).

- Dacă eşti blocat, stai pe loc. Încearcă să *nu urci* -caută să scapi pe la parterul clădirii. Dacă uşile de la parter sunt blocate, ieşi pe fereastră.

- *închide toate geamurile şi uşile dintre foc şi tine.* Etanşează uşa - îndeasă sub ea covorul sau aşternutul de pat. Închide uşile şi ferestrele dintr-o clădire incendiată, pentru a contribui la potolirea sau înăbuşirea focului prin lipsă de aer. Orice curent de aer măreşte imediat focul şi-l transformă în vâlvătaie. Uşile deschise ajută şi la răspândirea flăcărilor şi fumului. O uşă *închisă* întârzie trecerea flăcărilor cel puţin 20 - 30 minute. Focul s-ar putea s-o ocolească şi să n-o atace imediat.

NU arunca pietre din afară, ca să spargi geamurile unei clădiri, ale unui tren sau atelier în flăcări.

- S*trigă după ajutor; deschide o fereastră,* stai lângă ea şi ţipă pentru a anunţa că eşti acolo.

Cineva trebuie să stea mereu la fereastra deschisă şi să strige după ajutor, astfel încât trecătorii sau vecinii să fie avertizaţi de pericol, iar pompierii să fie chemaţi şi să vină cât mai repede.

Persoanele speriate sau slăbite de căldură, fum şi panică *vor fi împiedicate să sară* pe fereastră. Li se va impune să stea pe jos, iar cineva mai solid va sta la fereastră să blocheze trecerea.

- Cheamă pompierii.

- Dacă poţi, *încearcă să stingi focul sau să limitezi incendiul.*

- încearcă să stabileşti unde este focul din clădire. Dacă apare un fir de fum pe sub o uşă, fii atent. În dosul uşii focul poate fi mic - sau foarte mare. Dacă vrei să vezi care este situaţia dintr-o cameră suspectă, foloseşte uşa ca pavăză şi deschide-o doar câteva degete. *Atenţie* când clanţa este caldă. NU deschide larg uşa.

Ghemuieşte-te când deschizi uşa, pentru ca eventualele gaze calde şi flăcări să-ţi treacă pe deasupra. Propteşte un picior pe pardoseală şi opreşte cu el uşa care se deschide spre tine. Dacă îndărătul uşii focul e mare, închide-o imediat.

- Gândeşte-te la o *soluţie alternativă* de salvare, de evacuare sau de coborâre, pentru cazul în care cei din afară nu pot ajunge suficient de repede la voi (vezi la #15).

Pregăteşte o funie pentru coborâre (improvizată din cearceafuri înnodate) şi aruncă saltele pe care să cazi dacă sari pe fereastră. În nici un caz să NU sari sau să cobori pe pereţi netezi, de la o înălţime mai mare decât etajul doi - trei, în afară de cazul în care nu mai ai nici o altă scăpare. De exemplu, chiar dacă flăcările te silesc să ieşi pe fereastră, nu sări, ci stai agăţat pe o streaşină, de o cornişă, un brâu de zidărie, un burlan de scurgere ori de un balcon.

Cu puţină răbdare şi sânge rece, poţi să-ţi salvezi viaţa sau să scapi de schilodire.

Când sosesc Pompierii s-ar putea să fii la 30 m înălţime. Nu te speria. Ei îţi vor trimite scara telescopică şi te vor îndruma cum să cobori pe ea. Sau îţi vor strigă să sari pe o prelată ţinută întinsă de mai mulţi oameni.

Încrede-te şi fă ce zic ei.

Cheamă Pompierii: sună la telefonul 981 sau strigă la altcineva să-i sune, când tu eşti împiedicat să o faci.

Dacă eşti foarte departe de un telefon (de exemplu într-o pădure), aleargă până la cea mai apropiată locuinţă şi împrumută o bicicletă, o maşină sau o căruţă cu care să ajungi la un telefon.

Chiar dacă eşti surprins de flăcări, nu acţiona la întâmplare, nu te panica. Încearcă să analizezi calm situaţia după următoarea schemă de întrebări:

- Unde (arde)?
- Ce (arde)?
- Cum (lămureşte-te despre ce e vorba) ?
- Cât (de mare e)?;
- Ce pericole sunt?
- Ce e de făcut?

Apoi anunţă Pompierii - şi lămureşte-i.

Cheamă TOTDEAUNA Pompierii, chiar dacă focul pare prea mic pentru a-i deranja. *Nu uita* că toate necazurile mari au fost la început mici.

8.2. CUM POŢI STINGE UN FOC

Dacă focul este mic, încearcă să-l stingi - printr-o intervenţie cât mai urgentă. Dacă te afli într-o zonă izolată, la ţară, s-ar putea să stingi incendiul înainte de sosirea pompierilor.

Iată câteva *reguli şi principii generale* de acţiune:

- Nu te speria;
- Acţionează *rapid.* Focul se întinde cu viteză crescătoare. Un foc mic, abia aprins, e mult mai uşor de stins decât unul mare;
- Jumătăţile de măsură nu folosesc deloc. Focul trebuie combătut printr-un atac hotărât, viguros şi concentrat *la baza flăcărilor;*
- întrerupe curentul electric şi gazele de la întrerupătorul, respectiv de la robinetul principal de racord al casei la reţea;
- Lângă foc sau prin el mergi aplecat, în genunchi sau târâş (jos, lângă sol, aerul e mai curat şi rece);
- Leagă o cârpă umedă peste gură şi nas;
- Stropeşte-ţi bine îmbrăcămintea;

- Supraveghează mereu focul!

Udă-1: arma de bază este apa.

- Inundă focul cu *apă*, afară de cazul în care flăcările au cuprins: ulei, grăsimi sau lichide combustibile;

- Udă la rădăcina flăcărilor;

- Stinge focul pornind *de jos în sus;*

-*Atenție* la materialele inflamabile (benzină, aragaz etc.) sau pirogene (electron, fosfor).

Pentru a înăbuşi flăcările provenite de la *ulei*, *grăsimi sau lichide aprinse,* acoperă-le cu un capac de oală, un panou, o uşă, o masă întoarsă, sau cu o cârpă udă, o pătură din lână (chiar uscată), ori o saltea. NU încerca să arunci sau să scoți afară din casă un vas sau o tigaie cu grăsime aprinsă. Nu îndrepta un jet de apă spre ulei, grăsimi sau lichide aprinse. Acestea pot fi răcite prin stropirea cu o ceață de picături fine care să *acopere,* nu să străpungă flăcările.

Stropeşte zonele învecinate focului, pentru a-1 împiedica să se răspândească.

Nu stropi cu apă motorul aprins al unui automobil, căci sar picături care antrenează şi răspândesc în jur bucăți de materiale arzânde (în plus, benzina sau motorina plutesc pe apă şi ard).

- Focul de la un aparat electric: TV, maşină de spălat, fier de călcat - se opreşte singur după întreruperea curentului electric. Dacă *după deconectarea curentului* focul continuă totuşi să ardă, stropeşte-1 cu apă. Caloriferele, sobele cu (baie de) ulei pot fi răcite cu apă. Stai la o distanță convenabilă de calorifer, ia găleata cu apă sau extinctorul şi aruncă apă sau spumă pe rezervorul de ulei şi pe zona învecinată aprinsă. O stropire cu picături este mai eficientă decât una cu jet gros.

Dacă însă nu s-a putut opri curentul - nu îndrepta jetul de apă spre locuri în care ar putea să fie sârme electrice neizolate.

Oriunde ai fi: la rude, la o cabană, într-un hotel sau la o gazdă, trebuie să afli din timp unde se găseşte cea mai apropiată sursă de apă.

Apa poate fi aruncată cu un vas. Foloseşte orice obiect care poate ține şi căra apă: o găleată, o cutie sau o pălărie. Dar mai bun ar fi un hidrant sau un furtun. E de ajutor chiar şi o pompă de mână (tip seringă) pentru umflarea cauciucurilor de maşină. *Atenție:* când te duci să umpli găleata cu apă şi te întorci cu ea s-o arunci pe foc, închide de fiecare dată *toate* uşile prin care treci.

Improvizează cât mai aproape de foc *o pavăză antiflăcări* din saltele, mobilă, covor sau un panou de lemn - udate bine cu apă. Din spatele ei poți arunca sau stropi cu apă direct spre rădăcina focului.

Apasă pe gura furtunului sau extinctorului cu degetul gros ca să transformi jetul în stropi, pe care îi dirijezi sub formă de cercuri asupra zonei din jurul focului, pentru a-1 potoli şi îngrădi. Apoi, revino imediat cu jetul gros spre centru, asupra zonelor fierbinți.

Foarte eficient este şi lanțul de oameni care îşi trec din mână în mână gălețile de la un pârâu, o fântână sau un robinet, până la foc. Dar metoda devine periculoasă şi inaplicabilă când focul s-a întețit şi nu te mai poți apropia de el.

Înăbuşe-l: scoate-ți haina cea mai mare cu care eşti îmbrăcat, arunc-o peste foc şi apas-o în jos cu mâinile sau cu picioarele. Sau foloseşte în acest scop o pătură, o saltea, un covor sau o perdea dintr-o țesătură deasă.

Acționează rapid, cât timp focul este mic. Dacă acționezi cu delicatețe şi timiditate, țesătura poate să se aprindă.

Dacă poți, udă cârpa - la un robinet, într-un bazin sau cu zăpadă. O *carpă udă* poate înăbuşi uleiul aprins dintr-un vas, poate opri focul mic ce ia naştere într-o pădure sau potoli picăturile zburătoare care sar dintr-o tigaie aprinsă. În loc de cârpă, pentru înăbuşirea focului se poate folosi nisip, pământ sau gunoi.

Dacă găseşti şi dacă funcționează, stropeşte flăcările cu *stingătoare* - cu spumă (acestea NU se folosesc la incendiul unei instalații electrice!), sau cu praf uscat (bune pentru orice fel de foc).

Bate-1: Dacă focul e prea mare şi nu mai poate fi înăbuşit, dar mai poate fi încă stăpânit, poți folosi metoda *bătăii* flăcărilor.

Improvizează un bătător din orice găseşti: haină, covor, mătură sau creangă. Turteşte flacăra. Calc-o cu picioarele.

Îngrădeşte-1: strânge covorul aprins şi fă-1 grămadă în mijlocul camerei dacă pardoseala este din gresie sau marmură. În felul acesta focul nu se poate răspândi. Mută mobila şi textilele cât mai departe de flăcări.

Teme-te de foc**:** *nu te juca cu focul.* Focul, incendiul trebuie întotdeauna supraestimate.

Supraveghează mereu incendiul - chiar şi după ce s-a stins - până ce grinzile sau clădirea s-au răcit. Stropeşte cu apă tăciunii şi du jăraticul afară din clădire.

După ce focul pare stins, verifică peste tot. Caută puncte incandescente şi tăciuni arzând mocnit: dă deoparte resturile arse, întoarce-le pe dos. Încearcă să le cojeşti, să zgârii sau să cureți cu

ceva ascuțit (de exemplu: cuțit, piatră, muchie metalică sau topor). Lemnele arse parțial trebuie oricum suspectate, chiar dacă nu mai au culoarea roşie aprinsă. Pipăie, verifică toate colțurile ascunse, pervazele, lambriurile, nişele şi rafturile. Stropeşte orice flacără intermitentă cu apă din belşug.

Atenție: scările şi pardoselile vor fi slăbite de foc. Umblă cu grijă numai pe la margini, pe lângă pereți.

8.3. S-AU APRINS HAINELE

Deşi hainele aprinse îți provoacă durere şi o reacție de şoc, NU te mişca şi:

- Stinge focul cu apă sau cu extinctorul (fereşte fața);
- Stinge sau înăbuşe flăcările prin acoperire cu o cuvertură (udă);
- Dacă mai e nevoie, trânteşte-te pe sol şi rostogoleşte-te cât mai mult. Încearcă să te înfăşori prin rostogolire într-un covor, o pătură sau o haină - dar *cu capul afară.*

Dacă stai în picioare devii o torță, iar flăcările îți vor înconjura capul şi fața. Vei inspira fumul.

Orice om care ia foc trebuie trântit iute la sol de persoana vecină şi învelit sau acoperit cu o haină, o pătură sau un covor. Sau, salvatorul se va întinde deasupra pentru a acoperi persoana aprinsă.

Nu dezbrăca hainele lipite de arsuri. Dar în caz de *opărire,* schimbă imediat îmbrăcămintea umezită de răni.

Persoana cu arsuri va fi imediat tratată contra şocului şi dusă la spital (vezi la #19).

8.4. DEPLASAREA PRIN FUM

Fumul gros este un pericol mortal. Nu ştii ce gaze otrăvitoare pot fi în locul sau în zona aceea (de exemplu oxid de carbon).

Ține o cârpă udă peste nas şi gură. Ea va reține particulele de funingine şi va preveni tuşea. Însă nu te amăgi că această cârpă ar rezolva totul. Ea NU reține gazele otrăvitoare.

În întuneric mergi întotdeauna pe lângă marginile camerei sau scărilor (vezi la #9) şi pipăie-le. Lasă-te în jos şi umblă pe pardoseală în patru labe. Jos fumul este mai rar şi aerul mai curat. Totdeauna lângă duşumea este un strat de aer curat, gros cam de o palmă.

Dacă încerci să *salvezi pe cineva* dintr-o clădire în flăcări, mai întâi găseşte-ți un partener de nădejde cu care să intri în foc.

S-ar putea să fii nevoit să treci prin flăcări. Deci udă-ți hainele ca să nu ia foc. Dacă dau semne că se usucă, stropeşte-le din nou.

Atenție să nu rămâi şi tu prins în incendiu.

8.5. PĂDUREA ÎN FLĂCĂRI

Dacă eşti de față când începe un incendiu în pădure, într-un lan de cereale, pe o mirişte, sau acolo unde un foc de tabără începe să se extindă din neglijență, prima ta mişcare ar trebui să fie înăbuşirea şi stingerea lui.

Într-o pădure, primul semn că se apropie un foc este mirosul de fum. Apoi, probabil vei auzi zgomotul făcut de foc înainte de a vedea flăcările. De asemenea, vei remarca o comportare neobişnuită a animalelor pădurii - înainte de a afla care este motivul ei.

Încearcă să stingi focul: dacă nu ai altceva la îndemână, turteşte, bate sau înăbuşe focul cu o haină, o pătură, cu mătura sau cu o creangă cu frunze mari.

În țările civilizate, de-a lungul drumurilor forestiere poți găsi rastele cu „bătătoare de foc". Acestea au o formă de mătură sau lopată, cu coadă şi o limbă (din fâşii de talpă din cauciuc sau crengi). Cu ele se poate bate sau înăbuşi un foc mic sau un început de incendiu. Focul nu trebuie lovit repede cu bătătorul, doar turtit.

Depărtează-te de foc - dar NU o lua imediat la fugă îngrozit - afară de cazul în care flăcările sunt atât de aproape că nu mai ai de ales. Stai puțin şi gândeşte-te.

Să nu subapreciezi niciodată viteza de răspândire a unui foc în pădure, pe mirişte sau în stufăriş. Dacă este împins de un vânt prielnic, focul poate înainta mai repede decât viteza cu care aleargă un om. Într-un astfel de caz nu mai încerca să lupți cu focul - scapă cu fuga. Încearcă să ocoleşti focul, alergând contra vântului.

Atenție la schimbarea bruscă a direcției vântului.

Luptă cu focul, dar mereu cu vântul *din spate.*

Alege un traseu, o direcție pe care să mergi. Verifică terenul din jur precum şi direcția de înaintare a vântului şi a focului. Direcția vântului este arătată de fum. Dacă vântul bate dinspre foc spre tine, incendiul se apropie repede. Mergi cu fața spre vânt. Flăcările pot sări peste spații mari. Nu fugi

spre înălţimi - focul înaintează mai repede la deal. Încearcă să ocoleşti focul - dar lucrul acesta nu este posibil totdeauna, căci într-o pădure incendiul înaintează pe un front de câţiva kilometri.

Dacă nu poţi nici să te îndepărtezi, nici să ocoleşti vâlvătăile, adăposteşte-te sau îndreaptă-te spre orice zonă ştii sau vezi că va putea *întrerupe* focul - cum ar fi de exemplu o poiană mai mare, o râpă adâncă, un râu sau o viroagă. Cea mai buna întrerupere este un râu; chiar dacă este îngust şi flăcările pot să-l sară, în apă vei fi mai în siguranţă.

Poate ai impresia că hainele îţi îngreunează mişcările, dar *nu te dezbrăca* de ele, căci îţi vor proteja corpul şi vor slăbi forţa radiaţiilor de căldură.

Ingroapă-te: măcar jumătate de corp dacă poţi să-l scufunzi într-o băltoacă, tot e mai mult decât deloc. Când însă nu găseşti nici un adăpost natural, mai există soluţia să te îngropi în pământ şi să laşi să treacă focul peste tine. Unii au scăpat în felul acesta, deşi riscul este mare - atât din cauza căldurii, cât şi a lipsei de oxigen.

Pentru asta caută un loc mai izolat, fără copaci sau tufişuri în apropiere şi sapă o groapă cât poţi de mare, aruncând pământul pe o haină. Îndepărtează materialul combustibil - crengi sau frunze uscate - din vecinătatea gropii. Întinde-te în groapă cu faţa în jos şi acoperă-te trăgând haina cu pământ peste tine. Împreunează-ţi palmele în faţa gurii şi a nasului; respiră printre degete. Asta nu măreşte cantitatea de oxigen, dar va răcori şi filtra întrucâtva aerul plin de scântei şi fum.

Când flăcările trec peste tine, încearcă să-ţi ţii respiraţia.

Cu focul contra focului: adeseori *„cui pe cui scoate".* Dacă incendiul este încă departe de tine şi nu poţi scăpa în alt fel, poţi încerca să te salvezi folosind un alt foc. Cum?

Aprinde tu o zonă sau o fâşie de vegetaţie, de pădure, înainte ca incendiul principal să ajungă la ea. În zona aprinsă de tine tot combustibilul se va consuma până la sosirea celorlalte flăcări; acestea nu mai au ce arde şi se opresc, iar tu te adăposteşti dincolo de ea. Condiţia este ca zona arsă de tine să fie suficient de mare şi de lată, pentru ca flăcările incendiului principal să nu o poată sări când ajung la marginea ei.

Practic trebuie să aprinzi focul pe o zonă cât mai lungă şi cu lăţimea de peste 10- 15 m. Dacă se poate, chiar 100 m lăţime. Lungimea zonei va fi perpendiculară pe direcţia vântului. Ai grijă să stabileşti corect direcţia vântului !

Dar *atenţie:* vântul ar putea să producă vârtejuri, sau tirajul incendiului poate să creeze propriul său vânt, aşa că există şi riscul de a fi nevoit să străbaţi propria ta perdea de flăcări. Adică e nevoie de un timp suficient pentru ca zona arsă de tine să se întindă destul de mult până soseşte incendiul principal. Nu subestima viteza de înaintare a incendiului. Deci - nu aprinde tu încă un foc decât atunci când eşti şi disperat - şi sigur de succes.

Traversează flăcările: uneori, cea mai bună soluţie de salvare poate fi traversarea în fugă a flăcărilor. Lucrul acesta nu poate fi făcut însă când focul este foarte puternic şi acoperă o zonă întinsă. Dar într-o poiană sau pe o mirişte, ai putea fugi prin flăcări ca să te refugiezi dincolo, pe pământul deja ars. Vegetaţia deasă arde bine, cu putere, aşa că locul de traversare trebuie bine ales. Analizează şi alege, hotărăşte şi porneşte fără nici o întârziere.

Dar mai înainte umezeşte o cârpă şi pune-o peste nas şi gură. Acoperă cât mai mult din pielea descoperită (inclusiv capul) cu o pătură sau haină. Dacă ai apă, udă-ţi hainele, părul şi pielea neacoperită. Inspira adânc. Apoi zbugheşte-o la fugă.

Dacă ţi s-au aprins hainele, nu mai fugi, căci curentul de aer produs întăreşte flăcările (vezi #8.3).

Stai în maşină: nu încerca să conduci maşina prin fumul gros.

Dacă focul te surprinde într-un vehicul, parchează într-o zonă fără copaci. Ieşi cu maşina în afara drumului, dar nu o împotmoli, nu o bloca. Aprinde farurile şi stai înăuntru. Închide bine ferestrele.

Opreşte ventilaţia şi danseaază prizele de aer. Carcasa autovehiculului asigură o protecţie contra radiaţiei calorice. Înăuntru poţi rezista până ce geamurile încep să se topească - dar până atunci sunt mari şanse ca focul să fi trecut dincolo de vehicul. Există însă şi pericolul exploziei rezervorului de benzină. Dar şansele de scăpare sunt mult mai mari înăuntru, decât afară din vehicul.

8.6. AUTOVEHICULUL A LUAT FOC

Dacă şofezi şi vezi fum negru sau simţi un miros greţos de plastic ars, nu te speria şi opreşte imediat maşina pe marginea drumului. Taie contactul electric şi evacuează pasagerii: deschide uşile şi ferestrele. Dacă e nevoie sparge geamurile. Nu trebuie să te grăbeşti, ai la dispoziţie 7-8 minute până ce automobilul începe să ardă cu vâlvătăi. Călătorii se vor depărta la peste 8 - 10 m de maşină.

Deschide imediat capota maşinii şi caută începutul de incendiu. Apucă cu mâna protejată de o cârpă sau o maanuşă, cablul (gros) de legătură a acumulatorului cu instalaţia electrică şi deconectează-1. *Atenţie* - cablul este foarte fierbinte! înăbuşe flăcările cu o haină, o pătură, o cârpă sau cu nisip. Bate-

le. Foloseşte extinctorul maşinii. Cere ajutorul altor şoferi care trec pe drum.

Pericolul cel mai mare este aprinderea rezervorului de combustibil. Scopul intervenției este să stingi focul înainte de a ajunge la rezervor. De obicei, prima se aprinde o conductă de combustibil neprotejată şi de la ea focul ajunge la rezervorul de benzină sau motorină, apoi - prăpădul.

Rezervorul gol e mai periculos decât cel plin: gazele şi vaporii se aprind mai uşor, lichidul - benzina sau motorina - se aprinde mai greu.

Dacă vehiculul se aprinde într-un spațiu închis, în garaj, încăperea se va umple foarte repede de fum şi gaze toxice. Mai întâi încearcă să stingi focul, dar dacă nu poți - scoate vehiculul afară din încăpere, ca să nu se întindă incendiul şi la restul clădirii. Dar pentru asta *nu intra în maşină.* Fă tot ce trebuie din afara ei, inclusiv manevrarea volanului. Dacă se poate, împinge sau trage maşina afară. Ori bagă maneta într-o viteză mică sau în mers înapoi şi foloseşte demarorul pentru a mişca autovehiculul, rotind cu mişcări scurte şi repetate cheia de contact. Vezi că maşina se va mişca cu smucituri violente. Dar nu porni motorul de-abinelea.

La o maşină avariată s-ar putea ca uşile sa fie blocate. Dacă ia foc, ieşi pe oricare fereastră, sau sparge şi scoate parbrizul dându-i o lovitură. Dacă focul apare în interiorul maşinii, stinge-l cu stingătorul sau înăbuşe-l cu un covor ori o pătură. Materialele plastice utilizate pentru tapițeria interiorului ard repede cu fum gros şi produc gaze toxice. Acestea persistă chiar după ce flăcările au fost stinse, aşa că ieşi cât poți de repede la aer curat.

Nu uita: ține la îndemâna stingătorul de incendiu al autovehiculului! Dar nu în portbagaj, căci din cauza ciocnirii se poate strâmba sau bloca capota şi nu mai poți scoate stingătorul.

8.7. INCENDIUL DIN AVION

Aeronavele sunt dotate cu instalații automate de stins focul (la motoare etc.) şi cu stingătoare portabile în cabină. Când călătoreşti cu avionul cheamă sau anunță însoțitorii de bord imediat ce bănuieşti că ar fi un incendiu. Trebuie intervenit imediat. Echipajul ştie unde sunt stingătoarele şi cum trebuie folosite. Nu crea panică printre pasageri. Dacă vezi un foc mocnit sau flăcări - înăbuşe-l imediat cu o haină sau cu o pătură.

Pericolul de incendiu este mai mare înainte de decolare (din cauza vaporilor de combustibil), precum şi la o aterizare forțată (când s-ar putea găuri rezervoarele de combustibil şi apărea scântei electrice sau mecanice).

Respectă instrucțiunile echipajului: nu fuma, nu adormi cu țigara aprinsă etc.

8 8. TRĂSNETUL

Fulgerul este o scânteie electrică între doi nori. El poate ajunge până la 30 km lungime.

Trăsnetul este o scânteie produsă de descărcarea electricității statice între un nor şi un obiect *proeminent mai înalt* de pe suprafața pământului: copac, casă, om, paratrăsnet. El este una din forțele naturii cu o comportare dintre cele mai ciudate şi imprevizibile. Poate să lovească un om în câmp deschis şi să-l ardă fără să mai rămână nimic din el, dar poate şi să carbonizeze o casă, fără ca locatarii ei să pățească ceva. Uneori loveşte de mai multe ori în acelaşi loc (de exemplu unii zgârie-nori sunt trăsniți de câteva ori pe an).

Pe glob sunt anual cam 20 de milioane de furtuni. Pe pământ cad aprox. 100 trăsnete/sec. Şansa medie de a fi lovit de trăznet este de 1 la 2,75 milioane. Riscul poate fi micşorat dacă respecți sfaturile următoare:

Semne prevestitoare: apropierea furtunii; o bucată de metal pusă în contact cu o lopată, un târnăcop, o foarfecă cântă sau țiuie.

Dacă poți, stai în casă şi: scoate televizorul din priză; bagă cuțitele şi foarfecile într-un sertar; nu sta în fața ferestrei; închide toate ferestrele (sticla este un foarte rău conducător de electricitate şi deci de trăsnet); stai spre centrul camerei -această zonă este ferită şi sigură aproape 100%.

Stai în automobil - în cabină, căci acolo este unul din cele mai ferite locuri (dacă maşina nu este decapotată; dacă nu are vreun cauciuc spart).

În aer liber: poți fi trăsnit mai ales când stai pe o înălțime, sau când tu constitui obiectul cel mai înalt din jur.

Câteodată poți simți că urmează să te lovească trăsnetul: ai furnicături în piele şi părul se zburleşte, face scântei.

Dacă eşti în picioare, aruncă-te imediat la pământ, mai întâi îngenunchind şi sprijinindu-te cu palmele pe sol. În felul acesta s-ar putea ca trăsnetul, de fapt curentul electric, să aleagă drumul mai scurt şi mai uşor şi să treacă prin brațe, ocolind pieptul (scapi de stopul cardiac şi de asfixie). Întinde-te urgent pe sol.

Când apare pericolul unui trăznet nu mai ține în mână obiecte metalice (umbrela etc.) şi stai departe de construcțiile sau de gardurile metalice. Un topor sau piolet cu coada *uscată* nu este periculos. Dar nu arunca echipamentul dacă rişti să-l pierzi de tot (de exemplu cade într-o prăpastie).

Pe timpul unei furtuni NU sta lângă şi îndepărtează-te de: creastă, vârful, coama dealurilor sau copaci (mai ales sub stejari, ulmi, plopi) tufişuri, căpițe, o stâncă izolată, o cascadă, suprafețele verticale (perete de stâncă, o fisură verticală), gura unor goluri subterane (de exemplu: peşteri, fisuri sau scobituri din stânci, crevase - deoarece aerul ionizat din interiorul lor poate atrage trăsnetul). Adeseori golurile şi crăpăturile mici în stâncă sunt de fapt capătul unor fisuri mai adânci, prin care se scurge apa, deci nişte căi preferate de o descărcare electrică.

NU te adăposti sub o surplombă, o streaşină naturală de stâncă, zăpadă sau pământ', căci trăznetul poate izbucni între marginea streaşinii şi sol, prăjindu-te între electrozii acestei „bujii". Un adăpost excelent pe timpul furtunii este interiorul unei peşteri adânci. Dar stai la cel puțin 3 m de intrare şi la cel puțin 1 m de pereți.

Hambarele şi şurile sunt adăposturi destul de bune. În câmp deschis stai pe orice suprafață netedă şi orizontală, chiar pe o terasă mică, dar nu pe una înclinată. Retrage-te pe un teren jos şi neted.

NU sta în apropierea unei construcții metalice mari, chiar dacă n-o atingi, deoarece la trecerea trăznetului prin ea, unda de şoc produsă de aerul încălzit poate dăuna plămânilor. Depărtează-te şi de construcțiile cu goluri, cum ar fi: poduri metalice, de zidărie, coşuri înalte.

Dacă nu poți să te îndepărtezi de obiectele înalte, încearcă să stai pe ceva uscat care să te izoleze electric de sol. NU sta pe ceva umed.

Aşează-te cu picioarele încrucişate pe un suport izolant aşezat pe sol: rucsac, colac de coardă, haine (uscate!). Apleacă capul, trage genunchii la piept, ridică tălpile de la sol şi adună-ți toate extremitățile. Evită orice contact cu stânca, cu solul sau cu obiectele metalice (pitoane, carabiniere, piolet, cadrul rucsacului sau bidon de apă).

Dacă nu găseşti ceva care să te izoleze de sol: lungeşte-te pe jos şi stai cât poți de întins şi turtit.

Sau - ghemuieşte-te şi ține capul aplecat (fig. 8.1). Dacă porți încălțăminte cu talpă de cauciuc poți să te sprijini pe toată talpa, altfel stai pe vârfuri. Încearcă să-ți păstrezi echilibrul şi nu te sprijini cu mâinile pe sol, pe zid sau pe perete, stricând astfel izolația deja realizată. Stai liniştit şi suportă ploaia.

NU stați grupați, ci răsfirați la intervale de minim 2-3 m unul de altul; grupul e un concentrator de potențial electric.

8.1. *Postura de protecție contra trăsnetului*

9. IN BEZNA

9.1. Lumina a dispărut pe neaşteptate. Du-te spre un loc sigur, Judecă situația, Nu vă împrăştiați, Nu-ți pierde cumpătul
9.2. Foloseşte toate simțurile: Vederea, Pipăitul, Memoria, Mirosul, Auzul
9.3. În întuneric Cercetează încăperea, Rachete de semnalizare, Pe apă, Pe munte, Pe zăpadă, în pădure
9.4. Circulația rutieră pe timp de noapte

Deodată, nu mai vezi nimic. Poate te-a orbit strălucirea zăpezii sau explozia unei bombe, praful de la nişte dărâmături, sau stropii de acid, praful de piper, fumul, ceața, un gaz lacrimogen; sau ai fost speriat ori surprins de becul ars pe neaşteptate, de parbrizul devenit dintr-o dată opac, de întreruperea curentului electric; sau te-a surprins căderea nopții... E o senzație înspăimântătoare.

Fără a mai vorbi că în acelaşi timp pot să mai fie şi alte pericole: un ger năpraznic; un vehicul în viteză; o încăpere necunoscută; o mare zbuciumată; o pădure plină de zgomote ciudate; un incendiu într-o sală de distracții; un câmp de gheață care trosneşte.

Ce faci dacă se stinge lumina pe neaşteptate? Cum apuci, pipăi, simți, te agăți, bâjbâi, te îndrepți în întuneric? Cum te lupți cu frica care te paralizează?

9.1. LUMINA A DISPĂRUT PE NEAŞTEPTATE

După un accident - vezi #2.5.

Du-te spre un loc sigur: dar dacă eşti în siguranță - stai pe loc. Dacă nu eşti, târăşte-te, trage-te pipăind drumul spre cel mai apropiat loc în care vei fi în siguranță. Foloseşte-ți memoria ca să alegi un traseu ce va evita prăbuşirea dărâmăturilor instabile şi va ocoli cablurile electrice, apa adâncă, substanțele chimice vărsate, pardoselile slăbite - sau alte pericole care nu pot fi recunoscute şi verificate pe întuneric.

Dacă întunericul sau orbirea apare când conduci maşina, rămâi calm şi opreşte-o, evitând derapajul. În mod normal, instinctul şi reflexele te vor ajuta să eviți ciocnirea directă, frontală cu

vehiculele care vin din sens contrar. *Atenție:* ieşirea în afara drumului, trasul pe dreapta (pe stânga în Anglia), nu e lipsit de riscuri. Poți provoca un accident din cauza situației sau a obstacolelor de la marginea drumului (copac, şanț, vehicul staționat) pe care nu le mai vezi. Nu frâna brusc dacă drumul era liber în față (ultima imagine văzută este păstrată în memorie încă 1/20 sec).

Dacă există pericolul unei ciocniri, pregăteşte-te de şoc (vezi la #11).

Judecă situația: verifică buzunarele sau poşeta, împrejurimile - poate găseşti vreo sursă de lumină. Rememorează împrejurimile. Ascultă. Miroase. În caz că trebuie să treci prin foc sau prin apă, nu te deplasa dacă nu eşti silit de împrejurări. Când ai şanse mari să fii salvat, sau să reapară lumina, stai pe loc şi aranjează-te confortabil.

Dacă nu sunt şanse să vină ajutoare, fă-ți un plan de acțiune. Încearcă **să** găseşti o metodă bună pentru a semnaliza nevoia de ajutor. Gândeşte-te la cea mai bună cale de salvare: prin ieşirea de urgență, prin geamlâc, pe fereastră, printr-o crăpătură din zid sau stâncă.

Nu vă împrăştiați. Păstrați mereu o distanță care să permită atingerea vecinului**.** Dacă cineva din grup trebuie să plece singur, păstrați contactul cu el cu ajutorul unei funii fabricate din orice material la îndemână: curele, cravate, bretele, prosoape.

Nu-ți pierde cumpătul (vezi şi la #3). Nu te îngrozi **-** chiar dacă tocmai asta îți vine să faci. Fă orice pentru a-ți păstra luciditatea.

Deşi vor fi multe motive de spaimă: apariția unor obiecte fosforescente (de exemplu, putregaiul din buştenii căzuți în junglă sau în pădure), ochii păianjenilor care lucesc la lumina lanternei, picăturile de apă care cad, liliecii care zboară, vântul care geme, umbre mişcătoare, apa care gâlgâie (într-o peşteră apa care cade sau curge poate suna la fel ca o voce), țipetele păsărilor şi animalelor, mormăitul animalelor, foşnetul ierbii, rezervorul (de **WC)** care se umple, pustietatea deşer-tului sau a câmpului de gheață.

Efectul psihologic al zgomotului e mai puternic decât al întunericului. De aceea, dacă întunericul durează mai mult, luptă cu spaima prin vorbe sau strigăte, ascultă radio ori roagă-te cu voce tare lui Dumnezeu.

9.2. PENTRU ORIENTARE FOLOSEŞTE TOATE SIMȚURILE

Ca să te descurci în întuneric, ajută-te cu toate simțurile. Ordinea aproximativă de preferință este: 1 - vederea (când se poate); 2 - pipăitul; 3 -memoria; 4 - auzul; 5 - mirosul.

Această ordine poate fi schimbată de situația concretă: dacă ai de-a face cu un fum gros, vederea nu mai foloseşte la nimic; în schimb pipăitul devine prioritar. Alteori auzul te poate ajuta mai mult; de exemplu, când nu poți vedea, cercetează terenul aruncând înainte bețe, pietre sau monede, ascultă şi interpretează sunetele produse de căderea sau ciocnirea lor.

Vederea: poate fi folosită dacă aprinzi un foc oricât de mic (vezi la #7.4). Fă scântei prin lovirea pietrei cu blacheurile ghetelor. Declanşează blițul aparatului de fotografiat. Foloseşte orice sursă de lumină alimentată cu baterii: proiectorul pentru diapozitive, jucăria sau robotul care scânteiază. ORICE luminiță, cât de slabă, îți dă curaj **-** chiar şi cadranul fosforescent al unui ceas.

Dar nu consuma multă lumină, foloseşte numai strictul necesar. De exemplu, când mergi pe un drum sau pe teren cunoscut şi sigur, e suficientă lumina dată de lună sau de cerul înstelat. Lumina lanternei consumă bateriile şi beculețul, în plus slăbeşte sau chiar distruge capacitatea de vedere pe timp de noapte.

Antrenează-ți ochii să vadă noaptea cu pupilele dilatate. Cu acest prilej ți se vor ascuți şi celelalte simțuri.

Păstrează lumina artificială, foloseşte-o rar, ca stimulent pentru întărirea îora-lului. Economiseşte lumina chiar şi atunci când o aprinzi. Nu aprinde [îhibrit de la chibrit, nu consuma lanterna sau torța lăsând-o să ardă continuu. Fă :onomie cu orice preț, de exemplu procedând în felul următor:

Ca să nu consumi chibrituri, aprinde fâşii sau fitile de hârtie. Un fitil se obține)rin răsucirea unei fâşii de hârtie lată de 2-3 degete. Cu puțină practică o astfel de fâşie poate fi transformată prin răsucire într-o sârmă rigidă. Începe şi freacă înainte ji înapoi colțul unei fâşii, cu degetul gros şi arătătorul mâinii stângi, umezite.)acă faci ce trebuie, ea va începe deodată să se rostogolească în diagonală, sub forma unui sul subțire şi foarte strâns. Amână aprinderea fitilului până când flacăra phibritului începe să se stingă.

Aprinde chibritul, lanterna sau torța pentru perioade scurte şi foloseşte capaci-itea de memorizare a ochilor, astfel:

1 - Aprinde lumina (chibritul sau lanterna);

2 - Priveşte împrejur şi memorează;

3 - Imediat ce lumina se stinge înaintează, fă câțiva paşi bazându-te pe memorie. După câteva

repetiţii o să-ţi reuşească mult mai bine.

Bateria durează mai mult dacă este folosită intermitent, pe perioade scurte. Tând nu foloseşti bateriile ţine-le lipite de corp, căci căldura regenerează o)aterie chiar uzată.

Un ceas de mână cu cadran luminiscent sau iluminat poate da uneori lumină suficientă ca să poţi citi un text scurt (un număr de telefon, o adresă de pe un plic, câteva cuvinte când scrii un mesaj). Sau poate fi folosit ca punct de reper, întru marcarea unui loc important dintr-o încăpere întunecoasă - fereastra, ventilatorul, soba.

Dar să nu ai niciodată încredere în ceea ce-ţi văd ochii când lumina e slabă. Poţi avea nişte surprize îngrozitoare: o groapă ce pare de vreo 3 m e de fapt o prăpastie adâncă de 100 m; un puţ adânc pare doar o băltoacă; din cauza reflexelor, uşa de ieşire din vagonul de tren pare uşa de la toaletă ş.a.m.d.

Pipăitul: foloseşte mâinile şi braţele ca şi cum ar fi nişte antene. Nu înainta braţele larg desfăcute, ci numai cu ele întinse şi încrucişate în faţa pieptului, mătură cu ele un spaţiu cât mai mare, în plan vertical şi orizontal. Ridică mâinile ca să pipăi obstacolele.

Dar nu apuca cu degetele, nu pipăi cu faţa palmelor - căci rişti să agăţi sârme sxi cabluri electrice periculoase; în schimb:

- Pipăie cu dosul mâinii;
- Strânge pumnul şi pipăie cu montul, cu rădăcina unui deget. Pumnul să descrie cercuri, astfel ca doar să „şteargă" vreun fir electric neizolat, salvându-ţi viaţa.

Când nu există altă soluţie, coboară şi mergi în 4 labe (dacă poţi). Totuşi, mai)ine stai în picioare şi pipăie pereţii de jur împrejur. Este mai rapid, mai sigur, mai)uţin obositor. Dar când încăperea este plină de fum, coboară, căci jos aerul este mai curat şi mai rece. Coboară şi când suprafaţa terenului sau a pardoselii este foarte neregulată, accidentată.

Păstrează mereu contactul cu toţi ceilalţi din grup. Ţineţi-vă de mâini, de talie, de călcâie (dacă vă târâţi), cu o mână. Cealaltă mână va pipăi peretele sau drumul.

Pentru a sonda înainte, în întuneric, foloseşte un băţ, un tac de biliard sau o creangă. Dar cu mare *atenţie* când sunt şanse să dai peste fire electrice neizolate.

Într-o cameră întunecoasă nu te repezi dintr-un loc în altul. Pipăie pereţii până dai de o uşă sau de o fereastră. Deplasează-te metodic (fig. 9.1). Fixează punctele sau locurile importante prin marcaje - de ex. cu cadranul luminiscent al unui ceas.

9.1. *Traseul pentru cercetarea unei camere fără lumină*

Memoria: în general, nu te baza pe ea. Sunt însă şi situaţii când poate fi de folos. Principala utilitate a memoriei este să-ţi aminteşti (chiar aproximativ) punctele de reper, pentru a te deplasa de la unul la celălalt.

Dar *atenţie*... În întuneric, ceaţă sau fum, reperele pe care le cunoşti bine, ca pe buzunarul tău - o iau razna. Este aproape imposibil să apreciezi corect o distanţă în întuneric, cel mai adesea ea pare *mai mare* decât este în realitate.

Auzul: zgomotul este totodată şi înşelător şi folositor. Auzul nu este selectiv, nu distinge - cum fac ochii. Adică, un obiect mişcător: automobil, tren, piatră care cade poate fi urmat aproape simultan de încă unul (ce se deplasează în acelaşi sens sau într-o altă direcţie), însă zgomotele lor par a veni de la o singură sursă. Cu cât locul este mai zgomotos, cu atât va fi mai greu să te deplasezi dacă încerci să te orientezi după sunete. Urechea nu distinge bine.

Dar unele sunete sunt de mare ajutor. Sunetul produs de valuri, de un vârtej sau stăvilar anunţă de departe pericolul. Ţipetele continui ale păsărilor pot indica locul de cuibărit, pământul. Şi aşa mai departe.

In întuneric deplasează-te fără să faci zgomot. Când te mişti nu ţipa, nu cânta pentru a da sau prinde curaj (de fapt nici nu face!), ci fii cât mai silenţios, spre a putea auzi tu orice zgomot, care te-ar putea ajuta la orientare sau avertizare. Sau ţipetele unora care cer ajutor.

Foloseşte ecoul ca să te orientezi - el îţi dă o imagine aproximativă despre împrejurimi. Orbii dobândesc un al 6-lea simţ, care se pare că foloseşte reflexia sunetelor pe obiectele apropiate - sau pe spaţiul gol (ca liliecii). Dar *atenţie* -această metodă nu poate fi folosită la înălţime mică - adică nu se pot detecta cu ea scările, ori uşile, gropile sau canalele din sol.

Verifică senzaţiile tale despre acest al 6-lea simţ, aruncând pietre, monezi sau gunoaie în direcţia necesară. Nu încerca să maasori adâncimea unui puţ prin numărarea secundelor până ce piatra pe care ai lăsat-o să cadă atinge fundul. La ce ţi-ar folosi? Chiar şi fără să numeri îţi dai seama dacă e periculos, adică mai adânc de câţiva metri.

După ce ai găsit un traseu sau o ieşire de salvare - de exemplu uşa unei camere plină cu fum - stai lângă ea şi aşteaptă să treacă toate persoanele mai depărtate, strigând sau fluierând pentru a le ghida spre tine.

Mirosul: oferă doar informaţii foarte generale. Anumite pericole ar putea fi identificate prin

miros: lucruri arse, gaze sau canalizarea. Unele mirosuri - de exemplu cel de ars - se pot simți la distanțe de kilometri.

Câteodată mirosul umed al noroiului, mlaştinii, vegetației putrede sau ozonului poate să te ajute şi să te ghideze.

9.3. CE FACI ÎN ÎNTUNERIC

Cercetează încăperea: când bănuieşti că cineva este blocat sau a leşinat într-o cameră necunoscută, întunecoasă sau plină cu fum, mai întâi trebuie să afli planul, conținutul şi înfățişarea încăperii.

Schema de acțiune: pentru început fă un circuit complet de-a lungul pereților, pornind de la uşă, pipăind mai ales pe sau sub paturi, mese, dulapuri, unde s-ar fi putut adăposti, ascunde ori bloca oameni (fig. 9.1). Apoi mergi în diagonala de la uşă către centrul camerei, pentru a verifica dacă nu zace cineva pe acolo. Dar *atenție:* într-o clădire cuprinsă de flăcări centrul pardoselii este zona cea mai slăbită şi s-ar putea prăbuşi.

Rachete de semnalizare: înainte de a le folosi este obligatorie citirea instrucțiunile de utilizare, la orice lumină disponibilă - căci manevrarea lor greşită prezintă *pericol de moarte.* Nu te apleca peste ele când le aprinzi. Ține-le departe de corp şi fereşte-ți fața. Materialele pirotehnice trebuie ținute într-o cutie (nu în buzunare) şi scoase pe rând, doar câte o bucată. De abia după ce ai aprins sau ai terminat-o pe una, o scoți pe următoarea.

Pe apă: dacă e beznă şi nu eşti silit să debarci de pe plută sau barcă, pe un țărm necunoscut, nu o face. Aşteaptă dimineața, să apară lumina.

În largul mării, pământul se poate oglindi pe nori: nişte umbre negre - gri pot însemna că sub nori este fie apă, fie pământ; albeața poate însemna că jos este gheață sau zăpadă. Ascultă, dacă se aud țipete de păsări dintr-o anumită direcție -s-ar putea ca acolo să fie țărmul şi cuiburile lor. Sau, ascultă eventualele zgomote îndepărtate produse de izbitura valurilor pe stânci, recif sau plajă (vezi #6.3).

Pe munte: dacă nu cunoşti terenul sau dacă zona e periculoasă, aşteaptă şi nu te mişca până dimineața. Adăposteşte-te (vezi #7). Nu încerca să cobori noaptea de-a lungul unui râu, este foarte periculos - pot fi cascade. Nu judeca starea solului după umbre. Nu coborî pereții stâncoşi, căci nu poți fi sigur de adevărata lor înălțime (vezi #13.6).

Pe zăpadă: noaptea, cerul înnorat produce o imagine lipsită de contraste a terenului acoperit cu zăpadă. Relieful nu mai poate fi desluşit deloc. În astfel de cazuri, nu te mişca. Poți cădea foarte uşor într-o prăpastie, sau poți ajunge pe o cornişă care se surpă cu tine. Nu ai nici un reper ca să stai vertical. Nu există deloc orizont, adâncime, dimensiuni sau proporții. O cutie goală de conserve pare a fi un butoi şi invers.

Aşteaptă calm până ce împrejurimile îşi recapătă formele şi structurile normale (vezi #7 şi #13.6).

În pădure: noaptea orice pădure pare uriaşă. Iar o pădure uriaşă este înfricoşătoare. Frunzişul coroanei copacilor reține întunericul. Tijele, crengile, vițele par şerpi. La mişcările copacilor se adaugă şi zgomotele lor: scârțâituri, gemete. Zgomotele animalelor sunt amplificate.

Dacă se poate, aprinde un foc (dar ia măsuri să nu se aprindă pădurea). Construcția unui gard în jurul taberei poate ajuta la senzația de siguranță.

În beci, mină sau tunel - vezi la #14.5. Orientarea în teren - vezi la #13. 4.

9.4. CIRCULAȚIA RUTIERĂ PE TIMP DE NOAPTE

Noaptea, numărul accidentelor de circulație este mai mare decât ziua. Frecvența lor creşte şi mai mult pe timp de ceață, ninsoare sau ploaie. Pericolele se dublează când este întuneric beznă. Întunericul combinat cu umezeala produce situația cea mai rea. Bezna este atât de periculoasă încât orice urmă de lumină pare salvatoare: când e lună plină numărul pietonilor accidentați scade la jumătate față de alte nopți.

Ca pieton: dacă nu există trotuar, mergi pe partea drumului pe care poți vedea vehiculele care vin din față, adică pe stânga drumului în cazul circulației vehiculelor pe dreapta - la noi în țară şi în toată Europa (cu excepția Angliei). Poartă ceva alb, chiar şi numai o batistă, legată la gât sau de centură. Aprinde o lanternă când se apropie un vehicul, din oricare parte ar veni.

Deosebit de periculoasă este situația când eşti surprins în mijlocul drumului de farurile unor maşini care vin din direcții opuse. Aruncă-te la marginea drumului şi stai acolo până trec. Nu uita că noaptea nu poți aprecia corect viteza unei maşini.

Pentru traversarea unui drum pe timp de noapte în zonele locuite foloseşte refugiile, tunelele sau pasarelele disponibile. Nu te avânta pe trecerea de pietoni dacă maşina care vine nu s-a oprit.

Ascultă înainte de a traversa. Traversează strada perpendicular.

La volan: verifică dacă ai *capacitatea de a vedea bine în orice direcție.* Caută-ți astfel zonele oarbe ale ochilor: lipește-te cu spatele de un zid și întinde brațele lateral. Privește drept înainte. Ține degetele groase ridicate vertical și rotește brațele spre înainte, în plan orizontal. *Privind mereu înainte* - ești în stare să-ți vezi tot timpul ambele degete? Mai ales degetul drept? Dacă nu, ai grijă cum privești când intri cu mașina în trafic, mai ales în intersecție. Dacă zona ta moartă (unghiul de invizibilitate) este mare, ar fi bine să consulți un medic de ochi.

Verifică și eventual remediază zonele de invizibilitate ale autovehiculului: curăță geamurile etc. Ramele groase de ochelari produc și ele zone de invizibilitate. Ar fi bine să ștergi lentilele ochelarilor când se întunecă.

Șterge cât mai des toate farurile, lămpile, geamurile, mai ales parbrizul și ferestrele laterale - ca să cureți depunerile de la fumul de țigară sau de la eșapamentele celorlalte mașini. Folosește o cârpă umedă, dar merge și cu un ghemotoc de hârtie.

Gheața și zăpada se curăță cu un răzuitor de plastic sau cu un dos de pieptene. Curăță și ștergătoarele de parbriz. la măsuri să nu înghețe lichidul pentru ștergătoare, de exemplu, pune puțin spirt sau detergent în apă. Dacă pe vreme rea se strică motorașul ștergătoarelor, decuplează ștergătoarele de la motor și leagă-le cu o sfoară ale cărei capete le treci prin geamurile laterale. Până ajungi la un atelier, pune pasagerul de pe bancheta din față să miște ștergătoarele la dreapta și la stânga trăgând alternativ de capetele sforii.

Dacă s-au rupt ștergătoarele, freacă parbrizul cu un cartof sau o ceapă tăiată.

Când parbrizul este lovit de o piatră și se transformă instantaneu într-un ecran opac, dă-i un pumn zdravăn pe deasupra volanului, scoate-1 din locașul lui și aruncă-1.

Dacă se sparge lampa de semnalizare din spate, vopsește becul cu ruj de buze.

Dacă mașina nu are lămpi pentru mersul înapoi și terenul este dubios, ajută-te cu o lanternă sau cu luminile de frână. În cazul unui accident: cauciuc spart, roata intrată într-o gaură, sau șanț - locul respectiv poate fi luminat reflectând raza farului cu un capac de roată, curățat și lustruit.

În cazul că este foarte întuneric sau ceață, iată trei situații deosebit de periculoase pe șosea:

1 - Un utilaj agricol sau un camion mare manevrează *perpendicular* pe drum ca să intre cu spatele într-o curte, iar lămpile de poziție ascunse de gard sau de poartă nu se văd din drum. Este un zid invizibil din oțel, de-a curmezișul drumului.

Ce trebuie să facă șoferul: să aprindă toate luminile și farurile, să claxoneze mereu, să pună triunghiuri de semnalizare pe drum la cca 50 m în ambele sensuri. Un om să fie pus la curba drumului, la începutul zonei de invizibilitate, pentru a semnaliza vehiculelor care se apropie existența pericolului.

2 - Orice vehicul care cotește la stânga pentru a părăsi drumul principal. Ce trebuie să faci când execuți manevra: aprinde farurile - faza mare, luminile de poziție și de semnalizare; claxonează; dar mai înainte oprește motorul și ascultă dacă se aud vehicule care se apropie.

3 - Ceața deasă te dezorientează și vehiculul pătrunde pe sensul invers de circulație. Ce trebuie să faci: dacă nu poți opri în afara drumului, circulă cu viteză redusă și cu toate lămpile aprinse; claxonează.

<u>Conducerea mașinii în ceață</u>*:* apleacă-te peste volan (din cauza vitezei oricum reduse, în caz că vei frâna brusc nu ești amenințat cu ieșirea prin parbriz). Ține mereu aprinsă faza mică a farurilor, fie ziua, fie noaptea (nu sunt suficiente lămpile de poziție singure, iar faza mare a farurilor produce o perdea de lumină orbitoare în fața vehiculului).

Atenție: pentru astfel de situații cea mai bună soluție este montarea unor faruri speciale de ceață, orientate spre mijlocul șoselei, astfel încât șoferul să privească *prin* raza lor, nu în lungul lor. Ele se vor monta cât mai jos posibil, chiar sub înălțimea minimă legală pentru farurile normale.

Circulă pe drumurile cu trafic mai intens. Mergi în spatele unui camion mare, dar la oarecare distanță de el, astfel încât să-i zărești lămpile de semnalizare. Din cauza înălțimii, șoferul unui camion are o vizibilitate mai bună asupra drumului. Gabaritul mai mare al camionului împrăștie ceața. Nu încerca să-l depășești când ajungeți la o porțiune de drum drept și gol: există pericolul să intri într-un perete de ceață densa tocmai când îl întreci. Numeroase accidente s-au produs din cauza asta.

Când conduci nu sta degeaba: fii atent la orice detaliu al drumului și împrejurimilor, care te poate ajuta la orientare; curăță, șterge, spală mereu parbrizul și ochelarii.

<u>Conducerea pe timp de *noapte*</u>*:* când ieși dintr-o clădire iluminată și te așezi la volan, stai câtva timp cu ochii închiși, lasă-i să se adapteze și de-abia după aceea pornește motorul. Chiar dacă noaptea este senină și nu se vede apropiindu-se cineva, nu depăși viteza de 80 km/h dacă ai farurile aprinse cu faza mare. Sau, în cazul acelorași condiții optime de vizibilitate, nu depăși 50 km/h cu faza mică aprinsă. Acestea sunt limitele maxime de viteză pentru mersul în siguranță pe drumurile obișnuite (nu pe autostradă). Dar, în cazul apropierii unor vehicule cu faza marc aprinsă, sau pe timp de ploaie, sau în zone cu ceață, limita de viteza maximă e chiar și mai puțin de jumătate din aceste valori. În cazul

unor condiții dificile, circulă cu viteză foarte mică!

Ca să *nu adormi* la volan: schmbă poziția scaunului, roagă-1 pe vecin să-ți vorbească (dar nu lua în acest scop un autostopist - vezi la # 4); porneşte radioul sau casetofonul; parchează maşina în afara drumului şi dormi câteva minute sau fă o scurtă plimbare; bea o cafea; deschide geamul, porneşte ventilația pentru a te răcori.

După max. 2 ore de conducere neîntreruptă fă o scurtă pauză, opreşte maşina.

Iată care sunt semnele că eşti gata să ațipeşti la volan (cauza multor accidente mortale!):

- Contracții musculare;
- Smucituri sau tremur involuntar;
- Nevoia de'a întinde picioarele;
- Te trezeşti vorbind tare;
- Smuceşti volanul;
- Loveşti pedala de frână;
- Dai din cap;
- Începi să caşti;
- Clipeşti des;
- Accelerezi maşina fără motiv;
- Bătăi nervoase cu degetele pe volan, pe coloana volanului sau pe bord. Pasagerul trebuie să fie vigilent şi dacă va constata astfel de semne la şofer, trebuie să-l atenționeze şi să-l oprească. Şoferul singur în maşină trebuie să fie atent pentru a sesiza el însuşi apariția acestor semne. Chiar şi pe autostradă trage obligatoriu pe margine şi fă o scurtă pauză.

Cum alungi somnul pentru a putea conduce în siguranță până la prima parcare?

Îndoaie gâtul şi roteşte încet capul de trei ori spre stânga, apoi de trei ori spre dreapta. Respiră adânc de 5-7 ori. Expiră scurt şi violent printre dinții strânşi şi buzele lipite. Aceste manevre te trezesc - dar numai *pentru un timp.*

10. ORBITOR

10.1. Cum te aperi de o lumină orbitoare neaşteptată: De scurtă durată, îndelungată, Intermitentă
10.2. Ce faci dacă ştii că vei fi orbit: Fulger, Faruri pe drumul public, O explozie

Orbirea (temporară) poate fi provocată de lumină foarte puternică apărută pe neaşteptate: de o explozie, de farurile unui vehicul, de soare, de un fulger sau un incendiu, de zăpadă sau de arcul electric.

Lumina orbitoare poate veni din orice direcție. Senzația în ochi este de: arsură, cortină roşie, stele galbene, durere roşie, minge portocalie, lumină mare şi verde, usturime lacrimogenă. Dacă nu închizi complet sau parțial ochii la timp, pentru a micşora intensitatea luminii, poți fi orbit (vezi şi la #9).

Deşi lumina sau strălucirea orbitoare este neaşteptată şi brutală ca o măciucă, câteodată ea îşi anunță apariția din timp - de exemplu prin norii de furtună care prevestesc fulgerele; sau prin titlurile ziarelor şi ştirile radio-TV care vestesc o situație specială (război etc); sau prin scurtele, dar repetatele străluciri ce anunță apariția farurilor unui automobil; sau prin reflecția soarelui pe zăpada albă.

În astfel de cazuri ține-te bine pentru ce urmează!

10.1. CUM TE APERI DE O LUMINĂ ORBITOARE NEAŞTEPTATĂ

De scurtă durată: de obicei aceasta anunță o explozie şi aproape imediat urmează o izbitură puternică, produsă de suflu.

Aruncă-te imediat la pământ. Trânteşte-i şi pe copii, bătrâni sau alți însoțitori. Dacă în apropiere există o umbră, aruncă-te sau rostogoleşte-te până în bătaia ei -de exemplu, în casă - sub pervazul ferestrei; afară - într-un şanț sau după un copac. Strigă-le şi celorlalți să facă la fel.

Reflexul de clipire o să te ajute: ochii se închid, capul se dă pe spate, mâinile acoperă ochii. Ține ochii strâns închişi. Pregăteşte-te, urmează un tunet neaşteptat de puternic, asurzitor. Apucă-te cu degetele împletite de ceafă, la baza craniului, acoperă şi apasă urechile cu încheieturile mâinilor. Îngroapă sau înfige coatele în sol sau pardoseală. Ține ochii închişi. Încleştează degetele împreunate. Apasă capul în jos.

Dacă e vorba de o explozie atomică, numără încet până la 100, doar apoi poți să deschizi încet ochii şi cu ei mijiți să priveşti printre degetele puțin depărtate ale unei mâini (fulgerul exploziei unei bombe cu hidrogen durează cam 20 sec. şi se stinge de-abia după încă 60 sec, când soseşte suflul şi izbitura), în timp ce cu cealaltă mână îți apeşi ceafa.

În cazul că tocmai mergeai cu maşina, acţiunile aproape instinctive trebuie să fie: *apasă pedala frânei, închide ochii, du-ţi mâna la faţă.*

După ce trece şocul provocat de iluminarea orbitoare, dacă nu te-ai ciocnit de nimic şi mai eşti întreg, ţine capul plecat, ochii întredeschişi, trage maşina spre marginea drumului şi opreşte-o astfel încât să nu poată aluneca sub izbitura suflului. Ghemuieşte-te sub nivelul geamurilor şi aşteaptă BUUM - ul.

S-ar putea ca orbirea provocată de o iluminare puternică bruscă să nu fie definitivă şi după câteva secunde sau după câteva zile să poţi vedea din nou. Dacă însă fulgerul apare în întuneric, durata orbirii temporare creşte.

Îndelungată: apără ochii aşa cum se arată în fig. 10.1, pentru a-i feri de razele soarelui reflectate pe zăpadă, pe apă sau nisip. Chiar dacă cerul e înnorat, razele soarelui se pot strecura şi îţi vor răni ochii aşa că e mai bine să iei măsuri de protecţie preventivă.

Oamenii reacţionează în mod diferit la o lumină puternică. **E** recomandabil să protejezi ochii în zonele şi în zilele cu iluminare puternică, chiar dacă ai impresia că nu te deranjează. Dacă nu ai grijă, vei suferi consecinţele: nu mai vezi departe, nu mai distingi bine detaliile, nu mai vezi noaptea.

Pentru protejarea ochilor se pot folosi cu succes următoarele metode improvizate: pentru siguranţă maximă, încearcă să foloseşti *mai multe soluţii* deodată, adică „a" şi **„b" î**mpreună cu oricare dintre celelalte:

a) Trage mult în jos cozorocul şepcii, borul pălăriei, muchia căştii de protecţie, apărătoarea de soare etc. - şi priveşte pe sub el;

b) Pentru a reduce reflecţia razelor solare, înnegreşte zona de piele din apropierea ochilor şi partea superioară a obrajilor cu cremă de ghete, noroi, funingine, unsoare, dop ars, orice;

c) Fă ochelari de soare din: hârtie, carton, film fotografic, piele, lemn sau plastic, tăind în material fante (găuri) sub forma de „-" sau „+". Ochelarii se leagă pe cap cu sfoară, şireturi, bandă adezivă, chiar elastic scos de la chiloţi;

d) Din păr, frunze, iarbă, alge sau muşchi, încropeşte peste ochi un ecran transparent ţinut deasupra sprâncenelor cu o legătură în jurul capului, făcută cu o sfoară, o bandă lată sau alt material;

e) O mască, confecţionată dintr-un material subţire (de exemplu batistă) pusă pe faţă, poate fi de mare folos;

f) Ochelarii fumurii sau de culoare închisă sunt buni, dar au şi dezavantaje: permit pătrunderea luminii puternice prin părţi sau pe jos, se pot sparge, se pot aburi (acest fenomen se evită prin ungerea lor cu săpun), pot îngheţa.

Orice apărătoare de soare care flutură trebuie lipită de cap cu leucoplast, sfoară sau faşă. În acest fel ochii sunt apăraţi de pătrunderea laterală a razelor ultraviolete (reflectate de zăpadă, nisip şi apă), care reprezintă pericolul cel mai mare.

Protejarea ochilor trebuie continuată chiar şi după ce şi-au revenit dintr-o orbire temporară. Ochii odată lezaţi, rămân sensibili chiar la o lumină normală, aşa că în perioada următoare vor trebui acoperiţi şi protejaţi mereu, inclusiv în zilele noroase când soarele nu se vede.

Trebuie amintit de asemenea că razele ultraviolete atacă şi pielea dacă expunerea este bruscă sau radiaţia foarte puternică. Pentru a proteja corpul nu trebuie să-l dezgoleşti, ci dimpotrivă:

- Lasă în jos mânecile lungi de la cămaşă sau haină şi manşetele pantalonilor;

- Ridică gulerul cămăşii;

- încheie-te la toţi nasturii, inclusiv la manşete, gât etc;

- Improvizează o acoperitoare a capului cât mai asemănătoare cu ce poartă arabii beduini în deşert (fig. 10.2).

Expune pielea la soare în mod treptat, repetat, prelungind zilnic durata expunerii cu câte 5 minute, până se bronzează. Chiar şi după aceea, pe cât posibil nu lăsa niciodată pielea descoperită în bătaia soarelui (pericol de cancer!).

Intermitentă: poate fi produsă de: farurile unui automobil, o oglindă sau o torţă. Lumina neaşteptată, ritmică, provenită de la o astfel de sursă te poate hipnotiza şi atrage spre ea.

NU o privi direct - ci *alături sxi dincolo de ea* (de exemplu, pe o şosea priveşte înspre dreapta farurilor).

10.2. CE FACI DACĂ ŞTII CĂ VEI FI ORBIT

Uneori ştii *dinainte* că vei fi orbit de:

Un fulger sau un trăsnet - vezi la #8.8.

Farurile de pe drumul public: oricând te plimbi, pedalezi pe bicicletă sau conduci un autovehicul, pe un drum în întuneric, pe ceaţă sau ninsoare, nu uita că orbirea produsă de faruri este nu numai sâcâitoare, ci şi *periculoasă.* După o iluminare puternică, ochii au nevoie de 4 secunde ca să-şi

revină la normal. În cursul acestei orbiri temporare a şoferului, la viteza de 60 km/h automobilul parcurge o distanţă de circa 80 m (cam cât un şir de 40 de sicrie, puse unul după altul).

10.1. *Umbrirea ochilor cu* a - funingine sau pământ; b - ochelari din lemn (nu folosi metal sau tablă!); c - carton; d - iarbă sau frunze; e -batistă; f - păr

10.2. *Acoperirea capului - metoda arăbească*

Deci, când cel din faţă te orbeşte, micşorează viteza. Iar dacă nu vezi deloc, opreşte-te! Nu te apuca să faci război pe şosea. Căci vina nu le aparţine exclusiv celorlalţi: adeseori orbirea ta depinde întrucâtva şi de cât i-ai orbit tu pe alţii.

Nu te purta în aşa fel încât să provoci dorinţa de răzbunare a şoferilor de pe automobilele, camioanele sau autobuzele cu care te întâlneşti, căci s-ar putea ca farurile lor să fie mult mai puternice decât ale tale.

Adică:

- Nu răspunde cu faza mare vehiculelor care vin spre tine fără să treacă la faza mică; sunt mari şanse ca tu să ai o impresie greşită asupra situaţiei reale;
- Nu merge în spatele altui vehicul, prea aproape de el şi cu faza mare aprinsă, căci îl deranjezi şi-l enervezi pe şoferul din faţă;
- Nu merge tot timpul cu faza mare aprinsă;
- Nu umbla cu farurile dereglate, orbindu-i pe alţii fără să-ţi dai seama (greşeala poate să apară şi când treci dintr-o ţară cu circulaţia pe dreapta, în alta unde se circulă pe stânga).

Reglează-ţi mereu farurile.

O explozie - vezi la # 18.1.

11. PREA REPEDE

11.1. Ca pieton
11.2. Într-un autovehicul Te ciocneşti şi nu eşti legat cu centura de siguranţă, Şoferul iresponsabil, Frânele nu mai ţin, Derapajul, Depăşirea, Centura de siguranţă, Protejarea copiilor
11.3. După un accident de circulaţie
11.4. Pe motocicletă
11.5. În tren Într-un compartiment; Pe coridor, în toaletă, în pat (vagonul de dormit), în afara trenului
11.6. În avion
11.7. În lift

Când călătoreşti şi vine ceasul rău, orice viteză este suficient de mare ca să ucidă.

Când îţi dai seama ce urmează să se întâmple şi priveşti hipnotizat cum se apropie locul de care te vei ciocni - indiferent că ai 15 sau 150 km/h - între ce faci (instinctiv) şi ceea ce *ar trebui* să faci este o diferenţă ca de la cer la pământ. Fără a mai pune la socoteală că viteza de reacţie diferă mult de la un om la altul.

Când maşina o ia razna pe contrasens sau când eşti prins de o avalanşă, desfăşurarea evenimentelor nu mai respectă nici o regulă, poate doar legea norocului şi a întâmplării. Scapă unii fără nici un căpătâi şi mor alţii care îşi luaseră toate măsurile preventive. Dar, tot aşa de bine se întâmplă şi invers.

Nu există reguli, dar poţi face totuşi ceva ca să mai struneşti desfăşurarea prea rapidă şi necontrolată a evenimentelor în care eşti amestecat. De exemplu: (1) să iei unele măsuri de precauţie - cum ar fi respectarea regulamentului şi a legilor privind circulaţia pe drumurile publice; (2) să înveţi ce ai de făcut şi cum să reacţionezi când apare o situaţie periculoasă, neprevăzută - pentru a reuşi să ai prezenţa de spirit necesară.

11.1. CA PIETON

Cimitirele sunt pline de pietoni neglijenţi şi neatenţi care „credeau" că ceilalţi participanţi la trafic, în principal şoferii, sunt grijulii şi responsabili sau respectă regulamentele de circulaţie. Din păcate, foarte mulţi accidentaţi sunt minori.

Traversarea nereglementară a străzii, imprudenţa minorilor şi a bătrânilor provoacă cele mai multe accidente.

Toţi oamenii - nu numai şoferii - trebuie să cunoască şi să respecte regulamentul de circulaţie.

Vezi şi:#4, #9, #10, #14, #15.

11.2. ÎNTR-UN AUTOVEHICUL

Regulile cele mai importante pentru supravieţuirea în transportul cu automobilul sunt *legarea*

centurii de siguranță și conducereapreventivă - adică respectarea legilor.

Însă chiar dacă tu aplici aceste reguli de obicei, există destule şanse de a le încălca în diverse ocazii sau ca alți participanți la traficul rutier să le încalce. Poți călători și nelegat, de exemplu în autovehicule care nu au centuri de siguranță -camioane, autobuze - sau sunt conduse de alți şoferi. Oriunde şi oricând, poate chiar la o viteză mare.

Dacă ai la dispoziție un timp de gândire şi reacții rapide, poți face ceva în cele 1-2 secunde dinaintea ciocnirii. Un şofer a scăpat cu viața dintr-o ciocnire frontală cu 120 km/h, proptindu-se cu atâta forță în volan încât a îndoit cercul din oțel. Sau, altă persoană a sărit înainte de impact de pe bancheta din față pe cea din spate, scăpând cu viață. Totuşi, asemenea cazuri sunt excepții. Ca regulă generală, *ciocnirea unui automobil înseamnă moarte sau rănire.*

În țara noastră, din cauza accidentelor de circulație rutieră mor anual circa 3 000 persoane, iar alte 10 000 sunt grav rănite. Perioadele cele mai periculoase sunt zilnic în jurul orelor 15 şi 20; zilele cu mai multe accidente sunt vinerea şi lunea. Cauzele cele mai dese ale accidentelor de circulație sunt: lipsa de experiență la volan, viteza prea mare, alcoolul. Un şofer dobândeşte experiență suficientă în conducerea maşinii de-abia după 5 ani sau circa 100 000 km parcurşi. Câți şoferi respectă limitele de viteză în localități și în afara lor (50, respectiv 90 km/ h în mai toate țările europene)?

Întrucât nu există reguli de desfăşurare a unui accident de circulație, nici nu se pot da sfaturi de comportare bazate pe statistică. Totuşi, dacă te îndrepți spre o ciocnire iminentă, următoarele idei s-ar PUTEA să fie bune, căci unii le-au folosit cu succes, iar autoritățile automobilistice le consideră realiste.

Te ciocneşti şi NU eşti legat cu centura de siguranță: fă invers decât îți dictează instinctul de supraviețuire (adică să te fereşti şi să te îndepartezi de obstacol); din contră:

- Aruncă-te înainte, spre obstacol;
- înfăşoară brațele în jurul capului;
- Răsuceşte-te într-o parte (la 90°) şi sprijină-te cu o suprafață cât mai mare a corpului (pieptului) pe bordul sau peretele maşinii.

NU te lăsa niciodată pe spate şi NU încerca să te sprijini cu picioarele în față pentru a rezista şocului iminent. Oricât de bine te-ai sprijini în picioare, acestea nu vor putea rezista forțelor uriaşe care apar.

Pentru clarificare, să vedem ce se întâmplă când ai 45 km/h şi te ciocneşti de un zid. Mai întâi, maşina se opreşte în aprox. 0.6 m prin turtirea botului. Apoi, dacă tu şi ceilalți pasageri nu sunteți solidarizați cu maşina, veți suferi o a doua ciocnire - întrucât după impact şi oprirea maşinii, oamenii şi obiectele dinăuntru îşi continuă drumul cu viteza neschimbată, din cauza inerției, şi se vor izbi cu capul de parbriz, de bord, uşă, volan sau scaunul din față.

Scopul măsurilor care trebuie luate după ce se constată că ciocnirea este inevitabilă ar fi ca micşorarea sau anularea vitezei pasagerilor să se facă cât mai puțin brusc, pentru ca aceştia să fie supuşi la o frânare (decelerație) minimă. Botul maşinii se turteşte la ciocnire, funcționând ca un amortizor. Ca urmare restul maşinii, mijlocul caroseriei, are parte de un şoc mai mic. Deci când te lipeşti de peretele care eîn fața ta, mergi împreună cu mijlocul caroseriei şi îți măreşti şansele de salvare.

Cele mai grave accidente apar la viteze combinate (ale ambelor vehicule) sub 60 km/h.

De obicei nu ai la dispoziție nici un timp de gândire. Dar cu un preaviz de 1-2 secunde, dacă ai o reacție fulgerătoare şi ştii să faci ce trebuie, poți amortiza parțial şocul la care vei fi supus în momentul când botul maşinii se face armonică.

Dacă tu eşti şoferul: avertizează, țipă la pasageri. Pasagerii din spate se vor arunca cu partea laterală a corpului asupra spătarelor scaunelor din față. Tu strânge cu putere volanul şi încearcă să micşorezi cât poți gravitatea viitorului accident. Eventual sprijină şi capul pe volan în momentul impactului (dar acest sfat este controversat, căci în multe accidente coloana volanului a ieşit prin geamul din spate al maşinii). Adică, spus pe scurt: *mergi împreună cu maşina.*

Toate aceste măsuri reprezintă însă o tactică de ultim moment. Mai bine îți legi centura.

Dacă te afli într-o maşină condusă de un şofer iresponsabil: beat, sinucigaş, fugar ori nebun, şi accidentul pare iminent, apără-te astfel:

- Mimează că ți-a venit rău şi vomită peste tot înăuntrul maşinii, ca să-l faci să se oprească, apoi smulge cheia de contact. Dacă nu ai succes în felul acesta:
- Întinde-te pe jos în partea *din spate* a maşinii; sprijină-te pe ce ai în fața ta (bord, spătar de scaun). *Atenție* - cățărarea şi trecerea ta din fața cabinei spre bancheta din spate, pentru a te adăposti acolo pe podea, ar putea să-l distragă pe şoferul beat ori disperat, făcându-1 să piardă cu totul controlul maşinii.

Există şi posibilitatea de a întrerupe contactul smulgând cheia de contact *în timp ce maşina goneşte.* Se cunosc situații când manevra a avut succes, dar este periculoasă. Pentru a o încerca asigură-

te că urmează o porțiune de drum drept, lat, cu vizibilitate. Apucă zdravăn şi ține volanul cu o mână, iar cu cealaltă apucă, roteşte şi smulge cheia de contact şi arunc-o, apoi trage frâna de mână. Sigur că întreaga acțiune trebuie făcută foarte iute, iar succesul ei depinde de amplasamentul şi accesibilitatea cheii de contact, a frânei de mână etc.

Dacă stai pe scaunul pasagerului, *atenție:* conducerea maşinii doar cu mâna stângă pe volan este foarte încurcată. Mai bine încearcă să ții volanul cu dreapta şi să smulgi cheia cu stânga.

Iar o astfel de manevră trebuie pornită doar ca o ultimă soluție de salvare.

Frânele nu mai țin: schimbă viteza, într-o treaptă inferioară. Frânează cu motorul. Trage frâna de mână.

Dacă nici aceasta nu mai ține: ieşi de pe şosea. Mergi şerpuit, coteşte maşina la stânga şi la dreapta (în zig zag) pe câmp sau pe teren, până se opreşte.

Dacă nu poți ieşi de pe şosea, freacă partea laterală a maşinii de marginea drumului: perete, gard, clădire, pentru a obține o frânare. Nu te gândi şi nu regreta că strici maşina - încearcă să supraviețuieşti.

Când ciocnirea este iminentă, pregăteşte-te cât mai bine (vezi mai înainte).

Derapajul: când maşina începe să danseze pe şosea, manevrează urgent volanul, dar încet, în sensul readucerii lui pe mijloc, adică roțile să fie paralele cu axa longitudinală a automobilului.

Dacă roțile din față şi-au pierdut aderența, atunci readucerea roților la o înclinație mai mică față de axa maşinii poate ajuta la recâştigarea aderenței. Iar curba trebuie făcută cu o rază mai mare decât aveai intenția inițial. Orice încercare de a coti brusc va agrava derapajul; la fel şi orice frânare.

Când roțile din spate patinează, de exemplu spre stânga, iar maşina începe să se rotească spre dreapta, atunci o fracțiune de secundă răsuceşte volanul spre stânga. Aceasta este soluția, varianta naturală - care însă trebuie executată *imediat şi ne violent.*

De obicei apare o supra **-** corecție a derapajului, din cauza manevrării greşite a volanului: prea mult - ca *unghi de rotație,* şi totodată prea mult- ca *durată.*

Când ajungi pe o zonă de *dru*m *alunecos,* regulile de *conducere preventivă* pentru evitarea derapajului sunt:

- Redu viteza; frânează numai pe porțiunile de drum drept, nu în curbe;

- Mergi cu viteză mult mai mică (20-25 km/h) decât pe drum uscat;

- Păstrează o distanță de 2-4 ori mai mare față de vehiculul din față, decât ar **fi** normal pe un drum uscat, vara (aprox 1,5-2,5 V în m, în care V = viteza în km/ h; de ex. 30-50 m la 20 km/h);

- Condu maşina delicat, cu blândețe. Nu frâna şi nu coti brusc, mergi cât mai constant (ca direcție **şi** viteză).

Dacă din greşeală, te apropii de o curbă cu viteză prea mare şi e pericol de derapare, uită-te la marginea exterioară a drumului. Ea este singura indicație corectă a gradului de periculozitate şi ascuțiş al curbei.

Ceața, vântul puternic şi în rafale, ploaia, întunericul, suprafața lunecoasă a carosabilului constituie pericole deosebit de mari. De exemplu, pe un drum care străbate succesiv zone cu ceață şi alte zone fără ceață, dacă începi să depăşeşti un camion într-o zonă cu vizibilitate bună, s-ar putea ca pe timpul depăşirii să intri într-o zonă cu ceață şi cu pericole multiple: lipsă de vizibilitate, carosabil umed **şi** alunecos etc.

Micşorarea vitezei este obligatorie pe un drum alunecos, mai ales când ai şi anvelopele uzate. Pe carosabilul alunecos şi umed maşina începe să patineze la 70 km/h dacă anvelopele sunt uzate, dar abia la 90 km/h dacă profilul lor este corect.

Încetineşte preventiv cât mai de departe şi chiar mai mult decât crezi că ar trebui, înainte de a ajunge la zonele de drum periculos cum ar fi: curbe fără vizibilitate, pante mari, intersecții fără vizibilitate, obstacole pe drum, ocolire, şantier în lucru, semnalizări de accidente.

Citeşte „printre rânduri" starea drumului, căci anumite situații rele, suprafețele alunecoase, nu sunt întotdeauna evident vizibile. Uneori suprafețele zgrunțuroase, cu pietriş, pietruite sau pavate sunt cele mai alunecoase. S-ar putea ca suprafața carosabilului să devină mai lunecoasă (mâzgă etc.) după o ploaie de vară **-** decât ar fi după o ploaie din sezonul rece.

Un semnal important care trebuie să-l atenționeze pe şofer este faptul că se uşurează manevrarea volanului (la automobilele fără servocomandă). Verifică adesea starea frânelor şi a mecanismului de direcție (preferabil la un atelier). Verifică starea anvelopelor. Adâncimea şanțurilor trebuie să fie de minimum 4 mm.

Siguranța mersului cu viteză mare creşte dacă presiunea din roți este mai mare cu 0,15- 0,5 bar decât valoarea normală (indicată în instrucțiunile de utilizare sau în cartea autovehiculului).

Depăşirea înseamnă viteză mai mare şi creşterea riscului, a pericolelor. Gândeşte-te bine de fiecare dată când decizi dacă „acuma accelerezi" şi ieşi din coloană sau „stai la cutie".

Dar, înainte de a depăşi:

- Nu te apropia prea mult de maşina din faţă. Dacă stai la o distanţă mai mare de maşina pe care vrei să o depăşeşti ai avantajul că nu-ţi acoperi şi nu-ţi micşorezi vizibilitatea drumului din faţă, vitală pentru siguranţa circulaţiei. La 40 km/h lasă 2 lungimi de maşină până la vehiculul din faţă, iar la 90 km/h - 8 lungimi. Acest interval îţi permite o bună vizibilitate a drumului din faţă, a curbelor, intersecţiilor şi a participanţilor la trafic - care vor sili vehiculul din faţă să iasă şi el din coloană. În plus, vei fi văzut şi tu mai bine de şoferul vehiculului care se apropie.

Verifică în oglinda retrovizoare dacă nu te ajunge sau nu te depăşeşte alt vehicul, dar nu micşora intervalul liber din faţa ta din cauza noului venit. Când situaţia va fi favorabilă pentru depăşire, tu vei fi primul.

- Priveşte înainte şoseaua şi evaluează calm pericolele din faţă.

Când te-ai hotărât să depăşeşti, iată ce trebuie să faci, în succesiune rapidă:

- Verifică situaţia în oglinda retrovizoare;
- Semnalizează;
- Ieşi din coloană şi accelerează în treapta de viteză care îţi va permite să depăşeşti fără să umbli la schimbătorul de viteze;
- Claxonează scurt;
- Dacă vehiculul depăşit accelerează şi el, renunţă la depăşire.

Pentru depăşire trebuie să atingi o viteză cu 20 km/h mai mare decât a maşinii din faţă şi să fii sigur că imediat după depăşire nu vei fi obligat să-i tai calea ca să reintri brusc în coloană. Dacă sunt astfel de constrângeri, renunţă la depăşire.

Centura de siguranţă reduce pericolul de moarte sau rănire gravă cu până la 70%.

Centura împiedică:

- aruncarea celui legat afară din maşină, ceea ce aproape sigur i-ar produce moartea sau rănirea (adeseori la o ciocnire, din cauza deformării saşiului şi caroseriei, uşile se deschid chiar dacă fuseseră blocate);
- ciocnirea capului de parbriz, bord, uşi sau stâlpul acoperişului;
- tăierea feţei în cioburile de la parbrizul sau geamul spart;
- ciocnirea corpului cu bordul maşinii sau cu coloana volanului, evitând astfel zdrobirea pieptului şi intestinelor.

Cumpără cele mai bune centuri de siguranţă pe care ţi le poţi permite. Construcţia centurii trebuie să fie cu două ramuri: una diagonală peste piept şi alta în poală.

Ca principiu, este preferabil să ai *o protecţie suficientă tot timpul* decât una excelentă numai din când în când. Deci:

- Leagă-te mereu cu centura de siguranţă;
- Reglează şi strânge corect centura pe corp întotdeauna.

Poartă-te ca şi când ar există un interblocaj care nu-ţi permite pornirea motorului până ce şoferul şi pasagerii nu şi-au legat centurile (dispozitiv existent la unele maşini).

Respectă cu stricteţe regulamentul de circulaţie, chiar şi când eşti foarte grăbit. E vorba de viaţa ta şi a celor dragi.

Protejarea copiilor. Copiii mici vor sta întotdeauna pe bancheta din spate (legaţi sau nu).

Un copil cu greutatea sub 40 kg va fi aşezat şi legat într-un scaun special, fixat pe bancheta din spate. Dacă are peste 40 kg, poate sta pe bancheta din spate şi folosi centura de siguranţă (de adult). Uşile maşinii vor fi dotate cu încuietori special protejate cu dispozitive contra deschiderii, anti-copil.

Pentru a convinge un copil să se lege poţi să-i spui poveşti - de exemplu, că maşina nu porneşte decât dacă ne jucăm de-a astronauţii pe lună, hai să ne grăbim etc.

NU da voie niciodată unui copil sub 12 ani să stea:

- pe scaunul din faţă;
- în poala mamei, pe scaunul din faţă;
- în poala mamei, pe scaunul din faţă, cu centura de siguranţă legată peste copil. Leagănul sugarului va fi pus pe podeaua dintre bancheta din spate şi cea din faţă. Dacă nu încape, pune-1 pe bancheta din spate şi leagă-1 pe deasupra cu o plasă ancorată de banchetă sau de caroserie.

11.3. DUPĂ UN ACCIDENT DE CIRCULAŢIE

Semnalizează accidentul pe şosea pentru a-i avertiza pe ceilalţi participanţi la circulaţie. Anunţă Poliţia. Cere ajutor de la alţi şoferi, trecători sau spectatori. Dacă este ceaţă, întuneric, ploaie sau drum alunecos, aprinde o torţă (o cârpă îmbibată cu ulei, aprinsă într-un capac scos de la roată) la o oarecare distanţă de locul accidentului, de carcasa vehiculului, pentru avertizarea şoferilor care se apropie. Notează numerele vehiculelor şi numele şoferilor implicaţi în accident, preferabil şi numele, adresele **şi** telefonul martorilor. Fă poze.

Acordă primul ajutor (vezi #19). Un rănit grav va fi lăsat pe loc în aşteptarea Salvării. Dar când există pericolul ca benzina scursă şi împrăştiată să ia foc (fumatul interzis!), sau dacă blochează circulaţia şi ar putea produce alte accidente sau ciocniri, victima va fi mutată într-un alt loc, mai ferit.

11.4. PE MOTOCICLETĂ

Sunt foarte puţine măsuri pe care le poţi lua înaintea unei ciocniri iminente a motocicletei sau bicicletei pe care o conduci. Iată câteva idei de bază:

- Părăseşte motocicleta, sari de pe ea imediat ce eşti sigur că urmează ciocnirea;
- Cazi moale ca o cârpă, protejând capul;
- încearcă să te rostogoleşti ca o minge.

Cea mai importantă măsură de salvare trebuia însă luată de mult: poartă *casca de protecţie* - chiar tipul şi modelul cel mai bun pe care-l poţi procura.

Fiecare cădere, fiecare situaţie este diferită. Când eşti în aer şi zbori cu 90 km/h nu mai poţi face mare lucru pentru a modifica desfăşurarea acţiunii, deci nu vei putea respecta nici teoria, nici sfatul rostogolirii ştiinţifice, al salturilor cu amortizare sau căderii relaxate - în afară de cazul în care ai învăţat şi exersat astfel de mişcări.

Este foarte important să cazi relaxat şi *moale* ca o cârpă, cu braţele şi picioarele adunate strâns lângă corp - NU scoase în afară ca nişte beţe.

De asemenea trebuie să lupţi cu instinctul care te face să rămâi pe motocicletă până se ciocneşte. Posesorii de motociclete scumpe, la fel ca şi cei cu maşini ieftine, cu hârburi, nu-şi părăsesc „iubita" nici în cele mai rele situaţii. Dar la o ciocnire, trebuie să te desparţi de ea, sari!

11.5. ÎN TREN

Există şanse de salvare (mici, dar nu inexistente) chiar şi în cazul unui accident de tren. Şansele cresc dacă eşti avertizat cumva, cu câteva secunde înaintea impactului - de exemplu, o frână extrem de bruscă. În plus, trenurile din diverse ţări se comportă diferit, aşa că uneori pot apărea şi anumite condiţii favorabile. Fii mereu atent, căci dacă afli din timp ce urmează - poţi să-ţi salvezi viaţa.

Cum sari din tren (sau din alt vehicul în mers): cu faţa înainte şi aplecat pe spate; când te desprinzi, sari tare înapoi (pentru a mai micşora viteza); mişcă picioarele ca **şi** când ai fugi, încă înainte de contactul cu solul. Dacă viteza trenului e mică, vei putea rămâne în picioare alergând repede. Dacă e mare, trebuie să te ghemuieşti şi să te rostogoleşti - vezi #15.2.

Într-un compartiment: când trenul se zgâlţâie, se clatină şi zboară, dacă mai poţi:

- Aruncă-te pe podea cu faţa în jos;
- împreunează-ţi mâinile peste ceafă;
- Aşteaptă şocul.

Dacă eşti în stare să faci instantaneu aceste mişcări, vei fi în cea mai bună postură ca să rezişti metalului îndoit, geamantanelor căzute, cioburilor de geam. Aruncă-te urgent pe podea; fii primul acolo jos.

Pasagerii aşezaţi cu spatele spre direcţia de mers şi care nu pot ajunge pe pardoseală (căci la oprire, inerţia îi lipeşte de spătar), îşi vor împreuna mâinile peste ceafă pentru a proteja capul cu braţele şi se vor lipi de spătarul banchetei.

Pe coridor:

- Aruncă-te pe podea cu faţa în sus, cu picioarele înainte, spre locomotiva;
- împreunează mâinile peste ceafă;
- Sprijină picioarele pe un reazem solid şi îndoaie genunchii.

În toaletă: dacă mai ai timp să faci ceva, uită de folosirea hârtiei, de trasul pantalonilor, sau spălarea mâinilor. În schimb, instantaneu:

- Aşează-te pe podea cu spatele înainte, spre locomotivă;
- îndoaie genunchii;
- împreunează mâinile peste ceafă;
- încordează-te în aşteptarea şocului (şi urează-i cabinei să reziste la strivire).

În pat (vagonul de dormit): cel mai bine să fii adormit şi relaxat. Condiţia de bază pentru salvarea din orice fel de ciocnire sau şoc este *relaxarea.*

În afara trenului: poţi să dai o mână de ajutor la prevenirea unui accident feroviar semnalizând existenţa unui pericol spre orice tren care se apropie de locul unui accident, unui autovehicul blocat pe şinele de cale ferată, unor obstacole puse pe şine de derbedei sau terorişti etc.

Ziua: în lipsa felinarului sau steagului roşu, semnalul de oprire la CF este să stai într-un loc sigur, cu faţa spre trenul care se apropie şi să ridici ambele braţe vertical deasupra capului.

Noaptea: agită violent o lumină (de orice culoare) dintr-o parte în alta, în fața trenului care se apropie (dar stai în afara şinelor şi a gabaritului trenului).

Dacă descoperi obstacole căzute, aruncate sau puse pe şine de-a curmezişul, anunță imediat lucrătorii de la CF (gara sau cantonul cel mai apropiat).

Dacă traversezi şinele într-un triaj CF şi te surprinde un tren care se apropie în viteză, dar nu ştii pe ce fir de cale va trece, aruncă-te la pământ între două fire de cale - acolo unde NU sunt traverse care leagă şinele aceluiaşi fir. Nu atinge şinele (ar putea avea curent electric).

11.6. ÎN AVION

La zborul cu avionul, pericolele mari sunt în perioadele *de decolare, schimbare a altitudinii de zbor şi aterizare.* Dacă se întâmplă ceva neobişnuit în *timpul* zborului, pilotul (interesat şi el să scape) poate face minuni. Riscul de a cădea cu avionul este de 1 la 3 milioane; zborul cu avionul este de 22 de ori mai sigur decât mersul cu automobilul.

Un motiv de panică poate apărea la înclinarea neaşteptată a avionului în timpul zborului (de exemplu, cauzată de o manevră ocolitoare făcută de pilot), sau la traversarea unei zone cu turbulențe de aer - ceea ce produce zgâlțâirea pasagerilor. La fel se întâmplă şi când avionul cade într-un gol de aer. Singura măsură de prevenire posibilă ar fi să stai legat cu centura de siguranță în majoritatea timpului sau chiar pe toată durata zborului.

După ce iau loc în avion, ar fi foarte bine ca pasagerii să citească foarte atent instrucțiunile din broşura aflată în plasa agățată de spătarul scaunului din față. În ea sunt descrise o serie de accidente posibile şi se recomandă comportarea adecvată. În plus, însoțitorii de bord şi echipajul vor da indicații pentru comportarea în cazuri deosebite.

Fii atent la instructaj, nu la stewardesă.

Folclorul zice că locurile mai sigure, cu şanse mai mari de salvare în caz de accident ar fi în dreptul aripilor sau în partea din spate a avionului. Poziția recomandată pentru situația de aterizare forțată sau de cădere nu este aceeaşi la toate societățile aviatice. Câteva elemente comune sunt:

- Leagă-te foarte strâns cu centura de siguranță;
- Ridică spătarul scaunului în poziția verticală;
- Apleacă-te înainte şi strânge genunchii cu un braț;
- Pune perna în poală, sprijină capul pe pernă şi apără capul apăsând cu celălalt braț;
- întinde picioarele şi sprijină-le de un reazem; apasă-le bine. Când urmează şocul veți fi anunțați să vă încordați.

Persoanele înalte care nu încap şi nu se pot apleca, se vor sprijini cu coatele şi cu capul pe spătarul scaunului din față, brațele acoperind şi apăsând capul pe spătar.

Poziția optimă pentru avionul cu care zburați va fi însă cea dată în instrucțiunile pe care le primiți în avion.

Dacă avionul coboară pe o apă: slăbeşte cravata şi gulerul de la cămaşă; scoate ochelarii, proteza dentară, obiectele ascuțite sau casante, încălțămintea cu tocuri înalte. Când auzi comanda, ia poziția pentiu ciocnire, iar la anunțul corespunzător din partea pilotului, încordează-te până ce avionul se opreşte (vezi şi la #6.6). După primul şoc, la atingerea apei cu roțile sau burta, urmează al doilea - produs când botul avionului loveşte apa.

Într-un avion neamenajat special pentru pasageri (militar etc), poziția recomandată pentru *aterizarea sau amerizarea forțată* este una dintre variantele:

a - Sprijină-te pe un perete transversal, cu fața spre coada avionului. Îndoaie genunchii şi împreunează palmele la baza cefei.

b - Stai în scaun, dacă acesta: 1) este lângă ieşirea de avarie din avion, 2) are centura de siguranță solidă, rezistentă la şoc. De preferat ar fi un scaun în care să stai cu fața spre coada avionului. Dacă stai cu fața înainte, ia una dintre pozițiile descrise mai înainte.

Dacă nu poți aplica variantele a) sau b) întinde-te pe podea, sau:

c - întinde-te pe podea, cu capul spre coada avionului, cu genunchii îndoiți şi tălpile sprijinite pe ceva solid - preferabil o componentă a structurii avionului (perete, prag, ancoră pentru lăzile cu marfă). În orice caz, stai încordat până ce avionul se opreşte.

Dacă poți, desfă şi smulge imediat gulerul, cravata etc. - vezi mai înainte.

După oprirea avionului, ieşi sau sări afară şi îndepărtează-te repede.

11.7. ÎN LIFT

Toate ascensoarele moderne au dispozitive de autofrânare automată care fac aproape imposibilă căderea sau prăbuşirea cabinei mai mult de 2-3 m. Totuşi accidente sau prăbuşiri mai apar -

vezi incendiul turnului de televiziune din Moscova, când au ars până şi cablurile liftului (care a căzut de la 200 m).

Dacă un lift cade până jos ar fi bine să ştii că în momentul impactului este esenţial să nu stai pe pardoseala liftului.

Într-o cabină cu o ramă sau prag decorativ, aproape de plafon, sari şi agaţă-te de ea cât poţi mai zdravăn, ca să ai corpul depărtat de pardoseală. Dacă nu găseşti o astfel de agăţătoare sau nu poţi sări aşa de sus (de exemplu un pasager în vârstă), atunci mai rămâne soluţia să sari, să ţopăi mereu în timpul căderii liftului (cu speranţa că momentul impactului te va găsi în aer, în săritură).

12. TABĂRA

12.1. Nu pierde timpul
12.2. Încropeşte un adăpost Unde? Dacă nu găseşti un acoperiş, într-o groapă naturală, Din zăpadă, Din gheaţă, Lângă copaci, Coliba, Cortul, într-o construcţie existentă, într-un autovehicul, într-un avion
12.3. Organizarea
12.4. Igiena
12.5. Unelte Din piatră, Din oase, Toporul, Tăierea copacilor, Fierăstrăul flexibil
12.6. Mobilierul
12.7. Obiectele de origine animală
12.8. Funii şi frânghii
12.9. Nodurile Îmbinările simple, îmbinarea a două frânghii, Nodurile pentru priponire, Legarea sarcinilor şi a greutăţilor, Legarea beţelor şi a grinzilor, Nodurile pescăreşti

Dacă ştii: *unde* să faci tabăra; c*um să* improvizezi haine şi echipamente din ceea ce găseşti înjur; *cum* să aprinzi focul, să găteşti şi să păstrezi hrana, ai şanse mari să supravieţuieşti.

Şi invers: dacă nu ştii *unde*, *cum*, ..., eşti pierdut.

12.1. NU PIERDE TIMPUL (vezi şi #7)

Când eşti accidentat, epuizat, n-ai vizibilitate - *trebuie să te adăposteşti.* Dacă te-ai rătăcit sau eşti izolat ori blocat într-un loc sau o fundătură, dacă ţi-e frig, plouă sau ninge şi e întuneric, găseşte cât mai repede un adăpost! Fă rost de el ÎNAINTE: de a te cuprinde panica sau epuizarea, de lăsarea întunericului.

Dar, înainte de a căuta sau a improviza un adăpost -gâ*ndeşte*. Ţine seama de: starea sănătăţii tale, uneltele disponibile şi condiţiile înconjurătoare. Însă nu uita nici o clipă că îţi trebuie URGENT un adăpost. Iar când vrei cu tărie ceva, *poţi să găseşti oriunde o soluţie.*

De exemplu, dacă te-a surprins un viscol puternic, foarte curând nu vei mai putea gândi şi acţiona corect. Dacă nu găseşti repede nişte copaci, nişte stânci sau un vehicul care să constituie un fel de adăpost, îngroapă-te urgent în zăpadă, ca o cârtiţă; lasă o gaură prin care să respiri. Treptat lărgeşte gaura şi spaţiul din jurul tău. Aşteaptă aşa până ce viscolul slăbeşte sau se termină.

12.2. ÎNCROPEŞTE UN ADĂPOST

Adăpostul te apără de frig sau de căldură, de ploaie, zăpadă sau vânt, de animale sau insecte.

Adăpostul poate fi individual sau colectiv.

Amenajează un adăpost *provizoriu,* simplu, până construieşti altul *permanent. Î*n cursul deplasării încropeşte un adăpost provizoriu la fiecare popas pentru înnoptare. Eventual îl cari cu tine.

Construcţia adăpostului poate fi:

- închisă, semi-deschisă sau deschisă;
- solidă (bordei, colibă, peşteră etc.) sau flexibilă (cort etc);
- uşoară, demontabilă sau stabilă.

Felul adăpostului depinde de condiţiile locale şi materialele disponibile. Scormoneşte împrejurimile cât mai e lumină.

Construcţia unui adăpost închis trebuie să satisfacă două *condiţii esenţiale:*

a) Să fie bine ventilat, fără nici o piedică pentru evacuarea fumului şi a vaporilor de la foc sau sobă. Pe vreme friguroasă riscul asfixierii cu oxid de carbon este foarte mare. La fel de gravă e şi umezeala produsă de vapori sau de transpiraţie. Pentru asigurarea tirajului, a curentului interior, sunt necesare cel puţin două găuri: una pentru intrarea aerului curat, rece şi alta pentru ieşirea aerului sau fumului cald; una sus, în acoperiş şi cealaltă jos, în uşă. O singură gaură de ventilare NU este suficientă.

b) Să NU pătrundă frigul prin pardoseală.

Pune pe jos un strat izolator cât mai gros, dar afânat: întinde covoarele de cauciuc de la

automobil, spătarele scaunelor din automobil, husele de la scaune, rucsacuri, coarda de alpinism, saci, haine, o barcă întoarsă cu fundul în sus, vesta de salvare, ramuri de brad, muşchi, crengi, iarbă.

Niciodată să nu dormi întins direct pe pământ umed, pe noroi sau pe pământul rece.

Dacă nu ai lemne la dispoziție, consolidează-ți adăpostul cu un paravan construit din orice material găseşti: pietre, blocuri de gheață, bucăți de avion sau de navă.

Epava avionului, a navei sau autovehiculului poate deveni adăpost sau sursă de materiale pentru construcție. Dacă există pericolul de foc ori de explozie a rezervorului de combustibil, aşteaptă să ardă sau să se potolească înainte de a te apropia, de a intra pentru a lua ceva.

Unde: locul pentru adăpost sau tabără trebuie să aibă următoarele calități:

- Să permită prevenirea surprizelor; să vezi, să auzi şi să fii bine văzut;
- Să nu fie expus căderilor de pietre sau avalanşe;
- Să ofere o protecție naturală împotriva vântului, curentului, frigului şi umidității, pe contrapante sau în căldările munților. Versanții preferabili sunt cei expuşi spre sud, iar zona cea mai caldă a acestora se află între mijlocul şi pătrimea lor superioară;
- Să aibă o suprafață netedă şi orizontală pe care să se poată instala cortul sau amenaja culcuşurile, cu o mică terasă la intrare; să nu dea posibilitatea alunecării obiectelor la vale;
- Să nu fie pe fundul unei văi (chiar secată sau uscată), căci poate veni apa, inundația sau torentul;
- Apropierea de sursele de lemne şi apă: din păcate aceste resurse nu stau de obicei împreună, aşa că va trebui să alegi, să faci un compromis. Apropierea de lemne e mai importantă.

Deci, NU face tabăra în *apropiere de:*

- O culme, o creastă, un vârf, o culme golaşă de deal sau de munte (coboară, aşează tabăra pe fața apărată de vânt);
- Trecători, defileuri, depresiuni, creste sau şei (expuse în cea mai mare parte a timpului la vânt);
- Fundul văilor sau căldările adânci (e umed; noaptea e mai frig şi îngheață);
- Zone lipsite de vegetație - nu rețin căldura solului, încălzindu-se repede în cazul expunerii la soare şi răcindu-se brusc când acesta apune;
- La baza pantelor foarte înclinate, a culoarelor şi pereților sfărâmicioşi lângă versanții de pe care se scurge sau se adună apa, zăpada sau pietrele;
- Sub o streaşină sau cornişă de zăpadă, acolo unde poate cădea o avalanşă de zăpadă, pietre sau stânci;
- O terasă de pe pantă (sol umed);
- Urme sau poteci de animale, care duc spre apă;
- Prea aproape de apă, de râu (pericol de insecte şi inundație bruscă; sunetul apei poate acoperi alte zgomote care indică pericolul sau apropierea salvatorilor);
- Lângă un copac izolat (atrage trăsnetul);
- Lângă cuiburi de insecte, albine, viespi;
- Sub crengi uscate (pot să se rupă şi să cadă la vânt puternic). Dacă faci *drumeție cu cortul,* alege un loc:
- la cel puțin 50 m. de apă sau de drum, potecă;
- care a mai fost folosit de alți turişti;
- mai ferit; respectă-i pe ceilalți turişti - încearcă să nu fii văzut sau auzit de ei. Alege o suprafață orizontală şi netedă, de preferință umbrită. Pentru a verifica locul ales, desfăşoară pardoseala cortului sau prelata şi întinde-te pe ea. Locul e neted? E orizontal? Are gâlme? Îndepărtează pietrele şi gunoaiele care te înțeapă în spate, fără însă a încerca să obții o suprafață perfectă. Dacă e nevoie de prea multă muncă - alege alt loc. După ce nu mai sunt denivelări mari - ridică-ți cortul. Dacă suprafața nu e orizontală, aşează cortul astfel încât să dormi cu capul mai sus. Dacă e vânt, caută un loc mai adăpostit - de exemplu, după o stâncă. Dimineața curentul de aer suflă spre vale, ziua şi seara spre culme. Dacă e cald, aşează cortul cu uşa spre orice adiere care va răcori atmosfera şi va alunga insectele. Dacă poți, orientează uşa cortului spre răsărit - lumina vă va încuraja să vă sculați mai devreme. NU săpa un şanț de scurgere în jurul cortului: vei strica aspectul locului şi vei grăbi eroziunea solului.

La *munte* se găseşte rar un loc ideal pentru instalarea adăpostului. Totuşi, pădurea şi zona de lângă liziera acesteia asigură protecția contra vântului, a frigului, a precipitațiilor şi a căderilor de pietre şi oferă cele necesare pentru prepararea hranei şi încălzirea adăpostului.

Pe o *banchiză* (insulă de gheață), opreşte-te acolo unde gheața este mai groasă, sau pe cea mai întinsă insulă, departe de gheața subțire şi de coamele de gheață (ce apar datorită presiunii de contact la granița dintre două insule).

Dacă nu găseşti un acoperiş existent: *acționează, nu te opri.*

Construieşte un paravan, oricât de precar, în vale sau pe o pantă. Este puţin probabil ca terenul sau zona să fie chiar aşa de golaşă cum ţi s-a părut la o primă privire. Amenajează-1 lucrând cu faţa la vânt sau cu vântul lateral.

Clădeşte paravanul din pietre. Astupă golurile cu pământ. Sau construieşte un acoperiş din orice fel de materiale: pietre lunguieţe, beţe sau cărămizi. Izolează-te de pământ prin orice mijloc posibil, de exemplu şezând în rucsac sau pe el. Mişcă mereu întregul corp sau părţile corpului care nu intră sub acoperiş.

Cel mai uşor de făcut sunt adăposturile sau acoperişurile laterale, deschise, mai ales dacă porneşti de la o scobitură existentă. În dreptul deschiderii, la gura adăpostului, fă un foc a cărui căldură să fie reflectată spre adăpost de un pietroi, o stâncă, un buştean sau un perete. Poţi imagina multe variante constructive de adăpost deschis. De exemplu folosind beţele şi skiurile. Orice băţ sau creangă poate fi aranjat, legat sau dezvoltat (cu frunziş, zăpadă etc.) până devine un se-miacoperiş, ca un adăpost. Peste schelet pune orice material disponibil - de la o husă la hainele de rezervă. Porneşte legarea şi împletirea frunzelor sau a crengilor scheletului de la bază spre vârf, pentru a obţine şi un efect de suprapunere a foilor (ca la un acoperiş de ţiglă sau şindrilă).

În prima noapte, mai ales dacă nici nu ai mult timp la dispoziţie, nu te apuca să construieşti un adăpost prea mare şi complicat. Mai bine îl vei întări şi dezvolta a doua zi.

Într-o groapă naturală. Şanţurile, cornişele din piatră, peşterile, toate pot fi folosite dacă le amenajezi ca să te adăposteşti contra intemperiilor (vezi şi #8.9).

Caută o încăpere uscată, prin care nu curge apa. Ori de-câte ori poţi şi ai timp, măreşte gradul de izolare termică printr-un adaos la paravan, la acoperiş, pardoseală sau pereţi.

Într-o peşteră, culcuşurile se vor amenaja la partea superioară, către tavan, acolo unde nu circulă curenţi de aer rece. Este recomandabil să ardă permanent un foc deschis din lemne uscate de esenţă tare, care nu fac prea mult fum. Înainte de a te instala în peşteră verifică dacă sunt şerpi veninoşi (vipere) sau alte vieţuitoare.

Surplombele şi scorburile mici pot fi folosite pentru adăpostire, după ce le închidem la partea superioară.

Este foarte bun adăpostul făcut într-o scobitură de la partea inferioară a unei stânci mari. Acest acoperiş natural poate fi îmbunătăţit prin construirea unui perete sau paravan din pietre şi bolovani mari. Golurile dintre pietrele peretelui se etanşează prin umplere cu crengi, pungi de plastic, sticle goale, pământ, noroi sau zăpadă.

Lângă copaci pot fi goluri care oferă multe posibilităţi de adăpostire. Crengile şi coroana pot constitui acoperişul unui adăpost (fig. 12.1). Îndepărtează zăpada de sub partea inferioară a crengilor, sau lărgeşte radial gaura existentă pe care au format-o nămeţii în jurul trunchiului. Adaugă un acoperiş din orice ai la îndemână - crengi, prelată, pelerină.

În timp ce sapi, adună şi lemne pentru foc: ramuri, conuri şi ace de brad uscate sau căzute.

Construieşte un adăpost din zăpadă, pentru că este un material termoizolator natural. Dar, zăpada are caracteristici diferite în diversele regiuni ale globului pământesc! Există zăpadă umedă şi zăpadă rece şi uscată. Dacă temperatura nu este sub 0°C, acoperişul de zăpadă se va topi şi se va prăbuşi peste noapte.

Nu uita că este foarte important să ai ceva pe care să stai *{niciodată* direct pe zăpadă sau pe pământ!). Când munceşti, scoate-ţi hainele exterioare, pentru ca să nu le uzi cu zăpadă şi transpiraţie.

Nu încerca să construieşti o casă din zăpadă (iglu), căci este o treabă prea complicată. *Reţine:* un adăpost mic ţine mai cald decât unul mare şi în plus, e mai uşor de construit.

Iată câteva posibilităţi:

a. Vizuina în zăpadă: sapă în zăpadă o groapă simplă. Oricând o poţi extinde cu tunele, camere sau firide. Acoper-o cu blocuri, bulgări sau suluri de zăpadă. Amenajează înăuntru o bancă (fig. 12.2).

b. Bordeiul de zăpadă: necesită cea mai puţină muncă. Sapă un şanţ cu orice unealtă disponibilă sau improvizată: piatră lată, piolet, capac de borcan. Acoperă-1 cu o pelerină, o pânză, crengi sau foaie de plastic, pe marginile căreia pui zăpadă pentru ancorare şi stabilizare.

Dacă vremea este foarte rece şi zăpada foarte tare (urmele paşilor abia se văd) se poate construi un acoperiş tip cort, din blocuri de zăpadă având dimensiunile 0,5x 0,5x 0,15 m (fig. 12.3). Taie şi scoate şi blocurile dintr-o groapă sau şanţ de 1,2 m adâncime şi lung de vreo 2 m - care va deveni partea de jos a adăpostului. Aranjează blocurile să se sprijine unul pe cealalalt, dar decalate, pentru a putea manevra câte un bloc odată. Ca să nu alunece, blocurile trebuie sprijinite jos într-un canal având forma de „L" cu laturile 15x15 cm, pe care-l sapi pe cele 2 laturi ale şanţului principal.

Dacă stratul de zăpadă nu are 1,2 m adâncime, clădeşte nişte ziduri pe marginea şanţului pentru a obţine înălţimea necesară.

c. Pivniţa în zăpadă: este o amenajare mai amplă, pentru 3-4 persoane, care poate fi realizată în cca. 3 ore (fig. 12.4). Dacă e nevoie, se poate mări.

Atenție: zidurile şi acoperişul trebuie să aibă grosimea minimă 0,6 m pe vreme friguroasă (sub -3° C), altfel se vor surpa.

12.1. *Adăpost sub coroana unui copac*

12.2. *Adăpost - gaură în zăpadă*

I2.3. *Adăpost - bordei de zăpadă*

12.4. *Adăpost - pivniță în zăpadă*

Sapă mai întâi o intrare, un tunel orizontal în malul sau pe panta de zăpadă, apoi sapă în sus, lărgind încăperea. Zăpada poate fi săpată şi scoasă sub formă de bulgări sau blocuri. Plafonul încăperii trebuie netezit şi înclinat pentru a nu se forma picături. Clădeşte sau cioplește o bancă de forma unui pat, la nivelul tavanului tunelului de intrare, aproape de plafon (unde aerul este cald). Pardoseala se netezeşte prin tasare cu picioarele.

Pentru a evita pierderea de căldură, între corpul omenesc şi sol trebuie interpus un strat termoizolator. O saltea pneumatică sau de burete, crengi, cetină, fân, paie, frunze veştede, crengi înfipte în pământ şi apoi culcate, o banchetă improvizată, un rucsac, ziare (eventual unse, pentru a nu se umezi), sunt tot atâtea straturi cu proprietăți izolatoare bune.

Ca să te fereşti de frig şi să reduci pierderea de căldură, culcuşul trebuie plasat cât mai sus, iar intrarea în adăpost cât mai jos cu putință, ea deschizându-se spre vale.

Întrucât aerul rece şi bioxidul de carbon sunt gaze grele, ele „curg" la fel ca apa. Pentru a le scoate din adăpost trebuie amenajată o aşa-zisă *„groapă de frig"* -adică un şanț săpat în jurul culcuşului sau laviței, cu o scurgere în afara adăpostului (la fel ca pentru scurgerea apei).

Sursa de căldură (lumânare, lampă cu petrol, sobă portativă etc.) trebuie plasată la înălțimea locului de dormit sau deasupra acestuia. Dacă sursa de căldură este aşezată în groapa de frig, căldura se pierde, întrucât aerul încălzit în groapă se ridică, iar cel rece de afară e aspirat în interior. Când aerul din groapa de frig rămâne rece, el acționează ca un baraj izolant împotriva aerului din exterior.

Încăperea trebuie să fie cât mai mică. Pentru aerisire, acoperişul de zăpadă va fi străpuns de o gaură în care se lasă un băț. Bățul trebuie mişcat din când în când pentru a desfunda gaura. Nici intrarea nu va fi complet acoperită sau etanşată, tocmai pentru a avea cea de a doua gaură - necesară pentru circulația şi împrospătarea aerului.

Foarte important: în pivniță totul va fi menținut uscat. Tencuieşte aruncând o bucată mică de zăpadă moale pe orice zonă a plafonului din care începe să pice apă - picurarea trebuie oprită.

Ieşiți afară cât mai puțin. Marcați vizibil atât acoperişul adăpostului - pentru ca oamenii să nu calce din greşeală pe el - cât şi intrarea - pentru ca să poată fi găsită chiar pe viscol sau pe întuneric.

Hainele se usucă cu căldura corpului. Nu lăsa încălțămintea să înghețe - îm-pacheteaz-o în haine sau într-o pungă de plastic. Şi ține-o lângă locul unde dormi.

Cât mai puțină bucătărie - trebuie evitat aburul. Menține gaura de aerisire desfundată. Pentru iluminare foloseşte lanterna. Ține unealta pentru săpat (orice obiect: capacul de borcan, pioletul etc.) la îndemână, gata s-o foloseşti în cazul unui accident - cum ar fi prăbuşirea acoperişului.

Din gheață: dacă ai ajuns pe o banchiză, într-o alternativă fericită ai cale ceva la dispoziție: zăpadă, gheață, o barcă, resturi de avion etc. Gândeşte-te la ideile expuse mai înainte şi improvizează ceva pentru a încropi un adăpost. Orice material poate fi folosit: blocuri de zăpadă, gheață, scânduri, table. Dar fii gata să pleci imediat ce insula de gheață dă semne că începe să se topească, să se sfarme sau să se scufunde.

Coliba poate fi construită din orice material disponibil: prelată, pungi de plastic, saci, şi cu orice fel de formă: tip cort, acoperiş, hangar etc. Alege ceva care se potriveşte mai bine situației şi scopului tău.

Formele arătate în fig. 12.5 pot fi construite cu orice material disponibil. Coliba indiană (*tipi*) realizată dintr-o prelată sau alte materiale similare, poate adăposti mai mulți oameni plus focul central - un excelent mijloc pentru alungarea disperării. Sau cortul fabricat pe un schelet din ramuri de salcie legate sus, în formă de iglu. Acoperă-1 cu câteva straturi din frunziş, pânză sau alte materiale.

12.5. *Adăposturi -colibe*

12.6. *Cort* a - bolovan; b - pietricică înfăşurată în pânză; c - strat de iarbă sub bolovan

Cortul: adăpostul semideschis poate fi realizat oricând şi oriunde dintr-o foaie de pânză sau plastic (fig. 12.6) - pe un teren plat, chiar fără alt schelet decât nişte pietre. Orice obiect mai rigid - bulgări, bolovani, bețe, rucsacuri - poate deveni un stâlp pentru cele două capete ale cortului. NU ai nevoie de copaci, pereți sau stânci. Astupă capetele cortului cu zăpadă, pietre sau frunziş.

Câteva pietre legate de marginea acoperişului îl țin întins. Le legi cu câte o bucată de şiret, sfoară sau coardă - prinsă de marginea pânzei, prin legarea ei în jurul gâlmei obținute dintr-o pietricică înfăşurată cu pânză (vezi schița).

Construieşte adăpostul în umbra oricărui paravan disponibil (dar sigur!). Dacă ai de-a face cu un vânt sau curent puternic şi nu găseşti un paravan natural, merită să amenajezi tu unul.

Pregătirea locului pe care întinzi cortul se face în funcție de dimensiunile acestuia, prevăzând şi spațiul pentru platforma sau locul de intrare, ancore şi bețe de susținere. Pe teren stâncos, amenajează o platformă netedă, orizontală, uşor ridicată deasupra nivelului terenului din jur. Locul de instalare a cortului pe timp de iarnă se pregăteşte prin săparea şi bătătorirea stratului de zăpadă cu picioarele, până obții o platformă solidă. Dacă stratul de zăpadă nu este gros, înlătură-l de pe sol, pentru a evita umezirea cortului.

Cortul trebuie fixat temeinic, ca să poată rezista rafalelor puternice de vânt şi ploaie, sau greutății zăpezii. Cortul nu se instalează cu deschiderea şi părțile laterale orientate spre direcția de unde bate vântul. Dacă sunt mai multe corturi, se vor grupa pentru a fi mai bine protejate împotriva vântului şi frigului.

Țăruşii de ancorare se bat în pământ înclinați la 45° spre exterior, pentru a rezista tracțiunii sforilor, iar acestea se vor întinde periodic, deoarece umiditatea le slăbeşte.

Când staționarea este mai îndelungată, pereții laterali ai corturilor se înconjoară cu un zid de pietre, blocuri de zăpadă, crengi împletite, sau se aglomerează cetină, fân şi frunze.

După instalarea cortului, înainte de căderea nopții, hainele care nu vor fi utilizate peste noapte se adună într-un loc şi se pun la îndemână cele necesare pentru ziua următoare. În plus, pregăteşte: lanterna (lumânarea), primusul (spirtiera), apa de băut (pentru băutura caldă). Îmbrăcămintea pentru dormit trebuie astfel ajustată pe corp încât să nu împiedice circulația normală a sângelui.

Scoate obiectele aflate în buzunare ca să nu te jeneze în timpul somnului. Curăță bocancii de zăpadă, gheață sau noroi şi înveleşte-i într-un sac de plastic, pe care îl întroduci în fundul sacului de dormit (pentru uscare). Pe timpul nopții, poartă o pereche de ciorapi uscați şi curați, din lână sau bumbac. Nu călca cu bocancii pe pânza sau pe podeaua cortului. Când plouă, evită atingerea acoperişului cortului, pentru a nu porni infiltrarea apei.

Sub locul de dormit se pune o saltea din burete, sau un strat din frunze, iarbă uscată, crengi de brad sau alte materiale.

Într-o construcție existentă: oriunde în lume, chiar în zonele aparent pustii, se pot găsi tot felul de construcții întregi sau ruinate: colibe, cabane, prepeleacuri, garduri, stâne, exploatări miniere, sonde, chiar oraşe-fantomă (părăsite).

Dar trebuie să cauți: de-a lungul râurilor, văilor, în luminişuri, lângă potecile de animale. Toate construcțiile oferă o posibilitate (limitată) de supraviețuire.

Atenție: folosiți-le, dar NU le distrugeți, NU le stricați!

Într-un autovehicul - vezi #13.9.

Într-un avion: cabina avionului prăbuşit într-o zonă friguroasă nu este un adăpost, ci un frigider. Carapacea din aluminiu este un conductor termic excelent, aşa că, ieşi repede afară din ea.

Dacă nu găseşti vreun alt adăpost mai bun în apropiere, construieşte unul sub aripa sau coada avionului. Pereții vor fi făcuți din blocuri de zăpadă, iar metalic va rămâne doar acoperişul.

Sau, amenajează un cort dintr-o prelată sau o paraşută aruncată peste aripă sau coadă, menținută în poziție cu pietroaie, bagaje ori blocuri de gheață, aşezate peste marginile pânzei.

Într-o zonă cu clima mai blândă, chiar dacă e frig (de exemplu noaptea **în** deşert), stai înăuntrul cabinei. Dar găteşte afară din epavă, ca să eviți asfixierea cu oxid de carbon.

12.3. ORGANIZAREA

Dacă în grupul de supraviețuitori există dinainte o structură ierarhică, ea va fi păstrată. Dacă nu, trebuie stabilit un *comitet* de acțiune şi de conducere cu sarcini precise.

Hotărâți o listă de sarcini şi responsabili pentru efectuarea activităților zilnice. Repartizează treburile grele şi neplăcute la toți membrii grupului, prin rotație. Orice persoană validă trebuie să îndeplinească pe rând muncile neplăcute, afară de cei care au o calificare specială şi au mereu de lucru (medic etc). Când ai tot timpul ceva de făcut, nu te mai plictiseşti şi nici nu te descurajezi. Invalizii vor căpăta sarcini mai uşoare. În tabără trebuie să fie permanent cineva capabil şi disponibil să semnalizeze oricând cu mijloacele pregătite, dacă apare vreun avion de căutare şi salvare. Când numărul persoanelor permite, nu plecați din tabără decât perechi.

În fiecare seară faceți o şedință cu toți membrii grupului, pentru disciplină, schimb de informații **şi** planuri de viitor.

Supraviețuitorul *izolat* este amenințat de pericolul plictiselii. Stabileşte-ți singur sarcini zilnice, indiferent că sunt cu adevărat necesare sau servesc numai pentru distracție şi preocupare. Programul regulat, rutina, ajută mult moralului.

12.4. IGIENA

In tabără trebuie impusă şi păstrată o igienă drastică. Orice delăsare înseamnă boală.

Latrina va fi amplasată mai jos decât nivelul taberei, departe de sursa de apă. Apa de băut se va lua dintr-un loc anume. Nimeni nu se va spăla mai sus de el. Locul de spălare pentru corp şi rufe va fi mai jos, iar locul unde se spală vasele de bucătărie **-** şi mai jos.

Latrina **şi** groapa de gunoi vor fi aşezate cât mai departe de tabără şi de sursa de apă, preferabil încotro bate vântul, dar nu atât de departe încât să deranjeze. Amenajează o potecă până la ele.

Latrina se amenajează chiar şi pentru un singur supravieţuitor. Nu risipi dezinfectantul pentru latrină, ci acoperă fecalele cu pământ. Dacă latrina începe să miroase, amenajează sau sapă alta nouă. Acoperă latrina veche cu pământ şi aprinde un foc bun deasupra ei.

Latrina tip transeu este un şanţ cu adâncimea cam de 1,25 m. şi lăţimea de **0,5** m. Înalţă malurile cu buturugi, pietre sau pământ până la nivelul scaunului. Umple golurile. Aşează deasupra câteva lemne, lăsând liber un spaţiu pentru utilizare. Presară cenuşă peste lemne, ca să etanşezi golurile şi să îndepărtezi muştele. Gaura latrinei se acoperă contra muştelor cu un capac din lemn, o piatră lată sau o frunză mare ancorată cu pietre, care va fi folosit în permanenţă.

Pişoarul poate fi o groapă de aprox 60 cm. adâncime, umplută pe 3/4 cu pietre mari şi deasupra cu un strat de pământ în care se înfige o pâlnie făcută din coajă de copac.

Crematoriul - toate gunoaiele trebuie arse, de exemplu în zona latrinei. Ce nu arde se îngroapă.

Un regim alimentar sănătos te fereşte de boli, infecţii, chiar de insecte. Spală-te, fă baie zilnic, iar dacă nu poţi, măcar spală-te des pe mâini.

Săpunul - spălarea excesivă cu săpun face pielea mai sensibilă, permeabilă la apă **şi** la microbi. Dar săpunul este un dezinfectant mai bun decât multe alte substanţe (de exemplu tinctură de iod) care pe lângă microbi, distrug şi pielea. Săpunul este ideal pentru spălarea mâinilor înainte de acordarea primului ajutor. Păstrează totdeauna o rezervă pentru acest scop.

Săpunul se fabrică din grăsimi şi o bază (alcaliu) **-** cenuşă de lemn sau iarbă de mare **-** sau prin fierberea cojii interioare de pin. Un conţinut prea mare de cenuşă usucă şi răneşte pielea. Grăsimea poate fi vegetală sau animală, nu însă minerală. Cenuşa de lemn sau iarbă de mare este o bază, **un** alcaliu. Cum se procedează: spală cenuşa, apoi o fierbi împreună cu grăsimea la foc mic, până se evaporă excesul de apă. Lasă să se răcească. Săpunul astfel obţinut nu este dezinfectant. Pentru aceasta trebuie adăugată rădăcină de hrean sau răşină de pin.

Reguli de purtare: Fii ordonat şi curat; agaţă toată vesela pe crengi sau cârlige. Nu lăsa focul să ardă nesupravegheat. Ţine hainele şi echipamentul într-un loc unde nu se pot umezi, nici aprinde. Proviziile de hrană se păstrează acoperite, ridicate de la sol. Pune capacul la loc imediat ce ai scos ceva dintr-o cutie.

Vânatul nu se curăţă în tabără; goleşte-1 de sânge, scoate-i măruntaiele, jupoaie-1 acolo unde l-ai prins (ca să atragi alt vânat).

Dacă faci drumeţie: orice animal, mic sau mare, e interesat de alimentele tale. Când nu le cari, păstrează-le agăţate într-un copac sau în alt loc înalt. Caută locul potrivit cât e lumină. Păstrează curăţenie în jurul cortului sau al taberei. Nu da nimic de mâncare unui animal sălbatic, oricât ar fi de mic şi de simpatic. Îi faci un mare rău dacă îl dezveţi să caute singur hrană proaspătă şi îl înveţi să se hrănească cu resturi, gunoaie şi hoituri.

12.5. UNELTE

Din piatră: ca să obţii o faţă netedă, sparge sau crapă o piatră lovind-o cu altă piatră tare şi netedă (fig. 12.7). Direcţia loviturii va fi la un unghi mai mic de 90°. În continuare dă-i forma dorită cioplind-o cu altă piatră.

Taie sau rupe o bucată laterală ca să rezulte o faţă, în care lovind piatra va crăpa sub formă de felii, cu feţele mai mult sau mai puţin paralele. Felia va căpăta o muchie ascuţită cioplind-o cu alte pietre, după care se netezeşte şi se finisează cu un lemn tare. Feliile de piatră se pot folosi ca răzuitor, cuţit sau topor etc.

Din oase: osul sau cornul se taie cu un cuţit sau o piatră, după care se netezeşte cu o piatră aspră, abrazivă (fig. 12.8).

Dintr-un omoplat se poate face un fierăstrău: mai întâi crapă-1 în două, apoi taie dinţii cu un cuţit. Coastele pot deveni ţepe sau vârfuri de săgeţi.

Pentru a confecţiona un ac, caută un os potrivit şi dă-i gaura pentru aţă cu un cui sau sârmă înroşită în foc, sau scobindu-1 cu un vârf de briceag (însă nu băga în foc lama cuţitului!).

Toporul: pentru fixarea cozii, înfige şi bate o pană în capătul cozii din gaura unui topor din metal, apoi lasă toporul în apă peste noapte ca să se umfle lemnul (fig. 12.9). Totdeauna verifică

prinderea cozii înainte de a folosi toporul.

Pentru a confecționa un topor de piatră, ia o coadă din lemn tare şi leag-o bine cu o sfoară sau sârmă la 25 cm de un capăt. Crapă capătul cozii până la legătură, bagă toporul sau felia de piatră între crăcane, apropie şi leagă bine capetele.

Cum *se ascute* toporul: cu o pilă sau cu o piatră aspră se degroşează îndepărtân-du-se bavurile, apoi se netezeşte muchia cu o piatră (abrazivă) mai fină. Pentru ascuțire, toporul se fixează pe pământ între două lemne (fig. 12.10). Pila se împinge spre muchie; la revenire pila se desprinde de topor, ca să nu producă bavuri. Se degroşează ambele fețe, apoi se finisează. La finisare, mişcarea pilei va fi circulară.

Cum *se foloseşte* toporul: mişcă toporul fără forță dar cu impuls (şvung), după o traiectorie ca un arc de cerc, care să-ți fie comodă şi cât mai departe de corp, mâini sau picioare. *Gândeşte-te* înainte să loveşti cu toporul: ce se va întâmpla dacă toporul nu nimereşte ținta şi scapă alături, continuându-şi mişcarea? Vezi să nu te lovească pe tine sau pe altcineva.

Niciodată nu arunca şi nu lăsa toporul pe pământ. Înveleşte-1 cu ceva, sau înfige-1 într-un lemn.

Tăierea copacilor: verifică şi coroana - dacă sunt crengi uscate sau cuiburi de viespi. Taie şi îndepărtează crengile sau cioturile care pot devia loviturile.

Fă două crestături diametral opuse în trunchi, fiecare cu fața de sus la 45°, iar cea de jos orizontală (fig. 12.11). Prima crestătură, din partea spre care vrei să cadă copacul, va fi mai jos decât cealaltă. Nu intra cu prima crestătură mai adânc de jumătatea grosimii trunchiului. Copacul va cădea în partea în care are mai multe crengi, indiferent cum amplasezi crestăturile pe trunchiul său. Taie crengile de pe partea trunchiului opusă tăieturii.

Loveşte în ritm constant. Dacă foloseşti prea multă forță, loviturile devin imprecise. Schimbă, alternează unghiul de lovire, ca să nu se înțepenească toporul în lemn.

12.10. *Cum se ascute toporul*

12.11. *Cum se doboară un copac cu toporul*

12.12. *Cum se taie un trunchi de copac cu toporul*

O lovitură prea piezişă face să ricoşeze toporul, una prea perpendiculară îl va înțepeni, micşorând randamentul tăierii. Încearcă la 45°.

Pentru *a reteza un trunchi întins pe sol:* stai înapoia lui, cu picioarele depărtate. Loveşte trunchiul cu toporul în partea opusă (fig. 12.12). Nu lovi vertical pe partea de sus a trunchiului. Pentru a reteza un lemn mai mic, sprijină-i un cap pe altceva: lemn sau muşuroi. Nu-l fixa cu piciorul.

Coada se poate rupe dacă e lovită şi preia ciocnirea, când toporul greşeşte ținta (fig. 12.13). Scoate restul de coadă din topor prin ardere în foc - după ce acoperi metalul cu pământ (pentru a nu se decăli).

Fierăstrăul flexibil: taie în aşa fel încât tăietura să aibă tendința de a se desface (fig. 12.14), nu să se strângă (şi să blocheze fierăstrăul). Dacă firul formează o buclă, fierăstrăul se poate rupe. Aşa că trage drept şi menține sârma întinsă, dreaptă, nu trage înclinat. Aceeaşi regulă se aplică şi când lucrează doi oameni cu acelaşi fierăstrău.

E mai uşor să tai un lemn trăgând alternativ în sus de cele două mânere -deci sprijină pe o buturugă sau pe un pietroi un capăt al trunchiului întins pe sol (în felul acesta tăietura se cască). Când tai o creangă, trage de mânere în jos. Ca să ajungi la o creangă înaltă, lungeşte fierăstrăul cu sfori legate de mânere. Fii mereu cu ochii la creangă - să te fereşti când cade.

12.6. MOBILIERUL

Patul: NU te întinde niciodată direct pe solul rece şi umed. La tropice patul trebuie ridicat de la sol, pentru a se putea ventila. În zonele reci încălzeşte patul, dirijând spre el căldura focului cu ajutorul unui reflector. Dacă solul este uscat, îngroapă câteva pietre încinse în foc sub un strat subțire de pământ şi culcă-te deasupra lor.

12.7. *Unelte din piatra*

12.8. *Unelte din os*

12.9. *Topor*

12.13. *Schimbarea cozii toporului*

12.14. *Feraastrăul flexibil*

12.15. *Patul cu cadre A*

Patul cu cadre în formă de A: înfige în sol două perechi de araci sau bastoane înclinate unul spre celălalt. Între cele două perechi de cadre, distanța să fie mai mare decât înălțimea ta (fig. 12.15). Leagă împreună capetele bețelor din fiecare pereche. Dacă solul este tare, s-ar putea să fie nevoie de nişte grinzi transversale între picioarele A-ului şi între cele două cadre A, pentru rigidizare.

Confecționează un manșon din (sac de) pânză sau plastic tare și bagă în el două prăjini cu lungimea mai mare decât distanța dintre cele două cadre A înfipte în pământ. A*tenție* să nu fie materialul sau cusăturile slabe, căci cedează. Manșonul reține prăjinile și împiedică alunecarea lor la vale pe picioarele cadrelor A.

Un pat bun se poate confecționa și din crengi de brad, așezate în mai multe straturi pe sol, în direcții alternativ opuse.

Patul tip scară: cadrele în formă de A și cele două prăjini longitudinale se montează ca și la patul dinainte, dar acum pe cele două prăjini se prind traverse făcute din crengi zdravene, elastice de brad. Toate componentele trebuie bine legate între ele. Peste scară se pune un strat de frunze, ferigi sau cetină.

Scaune: NU te așeza niciodată direct pe solul umed. Confecționează scaune din trunchiuri de copac, buturugi, capre din lemne legate între ele.

Scară: leagă bine traversele de două prăjini puțin *neparalele,* ca să împiedice alunecarea traverselor în jos.

Targa, sania *pentru transportul bagajelor:* se confecționează la fel ca o scară; dar se adaugă și contravântuiri pentru rigidizare. Preferabil ca prăjinile să fie elastice.

12.7. OBIECTE DE ORIGINE ANIMALA

Pieile, blănurile bine tratate sunt elastice, rezistente, termoizolante, permeabile pentru aer și vapori de apă.

Pentru confecționarea de: încălțăminte, colibă, șireturi, burdufuri, barcă -trebuie îndepărtată blana; în schimb blana este folositoare la: îmbrăcăminte, așternut, pătură, saltea.

Grăsimea și carnea se curăță prin răzuirea pielii cu o muchie de os, de piatră sau de lemn. Ai grijă să n-o tai. Să nu rămână nici o urmă de carne. Dacă lași pielea pe sol, furnicile și alte insecte te ajută la curățat. Fii însă atent și nu le lăsa să consume chiar pielea.

Pentru conservare, întinde pielea cât mai bine (pe un cadru etc.) și las-o să se usuce la soare. Tratamentul este și mai bun dacă o freci cu sare sau cenușă. Ferește pielea de umezeală până ce se termină conservarea. Dacă nu e soare, usuc-o forțat deasupra unui foc; dar să fie bătută numai de căldură sau fum, nu și de aburul vreunei oale de gătit.

Șireturi sau sfori: taie în linie dreaptă, în lungul pielii. Ca să obții o lungime mai mare, taie în spirală - dar *atenție* să păstrezi lățimea constantă pentru a nu avea zone sau puncte slabe.

Tendoanele de la picioarele animalelor pot fi uscate și folosite ca sfoară, coardă la arc, funii scurte, legături pentru capul toporului sau săgeților etc. Proaspete, arată ca niște sfori albe și lipicioase. Uscate, sunt tari.

Printre măruntaiele animalelor mari se găsesc stomacul și bășica udului care pot servi la păstrarea apei, după curățare și astuparea sau legarea găurilor.

12.8. FUNII ȘI FRÂNGHII

Șansele de a găsi o frânghie tocmai când ai nevoie de ea sunt mici. De obicei trebuie să *improvizezi* ceva din: sfoara pe care se usucă rufele, cu care se trage perdeaua, sforile de la parașută, sârma cu care se leagă baloții de paie, furtunul de apă, sau prosoape, curele, cearceafuri, perdele înnodate.

Improvizarea unei frânghii se poate face din: liane, viță, iarbă, papură, coajă de copac, ramuri de palmieri, păr de animale. Tijele și fibrele de cânepă sunt foarte bune. Cele de iederă pot fi răsucite împreună. Cu cât fibra e mai tare, cu atât frânghia rezultată va fi mai rezistentă. Unele fibre mai rigide pot fi înmuiate prin încălzire sau aburire.

Fibrele de plastic nu absorb umezeala și sunt ușoare, dar se pot topi la căldură și, în stare umedă, sunt lunecoase.

Chiar dacă pe termen scurt, la iuțeală, se poate obține o funie satisfăcătore dintr-o tulpină sau tijă elastică întreagă, dintr-o plantă lungă, după un timp ea se usucă și devine casantă și fragilă. O astfel de improvizație poate fi de folos într-un caz disperat - dar nu rezistă la întrebuințări și solicitări repetate sau mari. Mult mai bune sunt funiile realizate prin împletirea sau răsucirea mai multor fibre.

Înainte de a folosi o funie improvizată, *verifică-i rezistența.* Pune un capăt al ei pe dușumea și urcă-te cu piciorul pe el, apoi trage cu toată forța de celălalt capăt, mai ales de noduri.

Dacă poți alege, ia o funie potrivită (ca fel, grosime și lungime) pentru ceea ce vrei să faci cu ea.

O frânghie cu diametrul de 9-10 mm este bună pentru legat, aruncat, asigurare la cățărare. Poate fi folosită la coborâre și urcare cu tehnici speciale de alpinism, dar nu are suficientă grosime

pentru o cățărare simplă - prin apucare sau strângere directă cu mâinile şi picioarele. Frânghia sau coarda pentru cățărare trebuie să fie elastică, pentru a putea absorbi şocul care apare la oprirea căderii celui asigurat fără să-l rănească.

Dacă observi că în timpul utilizării funia se va freca de o muchie ascuțită, protejeaz-o *dinainte* prin învelirea zonelor amenințate cu orice fel de material moale. Roaderea, tocirea, frecarea scade periculos de mult rezistența unei funii.

Materialul din care este făcută frânghia îmbătrâneşte, pierzându-şi calitățile după aproximativ 4-5 ani de la fabricație, ceea ce îi reduce ^*jumătate* rezistența la şocuri şi tracțiune.

Îngrijirea frânghiei, a corzii de cățărare:

- Fereşte-o de umezeală, de bătaia soarelui, de insecte şi rozătoare (fibrele naturale);

- Nu o usca forțat aproape de foc;

- Nu o târî şi nu o lăsa pe sol (intră murdărie între fibre şi le va roade);

- încearcă s-o foloseşti numai în scopul pentru care a fost făcută: nu folosi frânghia de rufe la cățărat sau coarda de cățărare la legarea bagajelor. Dar când situația impune să calci regulile - fă-o, fără regrete.

O frânghie murdară se spală cu săpun şi apă rece sau călduță, după care se usucă. Se transportă pe sau în rucsac, învelită cu un sac de plastic. Pentru uscare, coarda udă se desface în colaci şi bucle largi şi se atârnă într-un loc ferit de bătaia razelor de soare sau de alte surse puternice de căldură. Frânghiile care au tăieturi, umflături, rupturi ale fibrei, sau înnegriri, subțieri excesive, scămoşări mari - nu se mai folosesc la cățărare.

Frânghia se desface în ordinea inversă strângerii. Înainte de întrebuințare, coarda trebuie controlată şi pregătită: se desfăşoară complet pentru verificarea stării tehnice şi evitarea apariției de încurcături, răsuciri sau noduri.

Cum se *aruncă* o frânghie: un colac se aruncă mai bine şi mai eficient decât un simplu capăt de frânghie.

Înfăşoară jumătate din coardă pe palma dreaptă şi cot, apoi ridică degetul arătător şi înfăşoară a doua jumătate numai pe cot şi restul degetelor de la mâna dreaptă, la şi ține al doilea colac în mâna stângă. Aruncă primul colac cu dreapta şi imediat aruncă-l şi pe al doilea (cu stânga).

Pentru a arunca departe capătul frânghiei, leagă de el o greutate sau fă-i un nod mare. Aruncă frânghia mai departe, dincolo de țintă, astfel încât destinatarul s-o poată apuca chiar dacă n-a prins-o din zbor.

Fii atent să nu-ți scape celălalt capăt! Fă un colac mare pe sol sau brațul stâng, cu spirele bine răsfirate. Leagă capătul celălalt de o ancoră: copac, pietroi, brațul tău - nu risca să scapi şi să pierzi toată frânghia.

Când arunci o funie peste o creangă, fereşte-te din calea ei, căci va pendula înapoi spre locul de aruncare. Când arunci cuiva o frânghie ca să se apuce de ea şi să se salveze, ai grijă să nu-l loveşti cu ea şi să-l amețeşti.

12.9. NODURILE

Este foarte important să alegi nodul potrivit pentru un anumit scop. Învață şi exersează din timp! Nu ştii niciodată când o să fii nevoit să faci sau să desfaci un nod.

Nodul dublu obişnuit este suficient de bun pentru nevoile curente. Întăreşte-1 prin câteva smucituri. Frânghiile se pot îmbina cu un nod pescăresc, uşor de făcut (dacă ştii să-l faci şi ți-l aminteşti - fig. 12.15).

În continuare vor fi descrise diverse noduri, numind *«capăt»* - capătul frânghiei cu care se face nodul - şi *«coadă»* - celălalt capăt, staționar. *Ochiul* este o buclă, răsucită la bază.

Îmbinările simple:

1. *Nodul dublu* - fig. 12.16- serveşte la îmbinarea a două frânghii de grosime egală. Rezistă bine şi se deznoadă uşor. Nu e bun pentru frânghii cu diametre diferite. Se poate folosi şi pentru primul ajutor- se aşează lipit de pacient. Trece capătul din stânga peste cel din dreapta, apoi pe sub el. Apoi trece capătul din dreapta peste cel din stânga şi pe dedesubt. Verifică - cele două bucle trebuie să alunece una peste cealaltă. Strânge nodul trăgând lateral de capete. Pentru siguranță, mai fa un nod simplu cu fiecare capăt, cu coada de pe partea lui.

2. *Nodul simplu* - fig. 12.17: fă o buclă şi bagă capătul'înapoi prin ea.

3. *Bucla simplă* - fig. 12.18: serveşte la agățarea de un cârlig, o consolă sau un țăruş. Îndoaie capătul. Cu capătul dublat fă un *nod simplu.*

4. *Nodul în opt* - fig. 12.19: serveşte ca opritor. Fă o buclă. Du capătul mai întâi înapoi, apoi în jurul cozii şi adu-1 înainte prin buclă.

5. *Bucla în opt* - fig. 12.20: se face la fel ca *nodul în opt*, folosind însă capătul dublat. Se poate

folosi la prinderea funiei de un ţăruş, peste o ancoră.

6. *Nodul în opt, cu buclă* - fig. 12.21: se foloseşte când vrem să prindem sau să ancorăm funia de un stâlp cu vârful inaccesibil, de o balustradă cu ambele capete încastrate în zid etc. Fă un *nod în opt* larg. Du capătul pe după stâlp, apoi bagă-1 înapoi prin nod, urmărind dublarea frânghiei. Strânge nodul.

Îmbinarea a două frânghii:

7. *Nodul de îmbinare* - fig. 12.22: făcut corect, rezistă bine dacă forţa de întindere a funiei nu variază. Fă o buclă cu capătul frânghiei groase. la capătul sforii subţiri şi du-1 înapoi în jurul buclei, apoi adu-1 înainte peste el şi bagă-1 prin buclă. Strânge nodul, aranjându-i totodată forma şi spirele.

8. *Nodul dublu de îmbinare* - fig. 12.23: o variantă mai sigură de îmbinare, se foloseşte când frânghia este umedă şi forţa nu e constantă. Fă o buclă cu capătul frânghiei groase. Bagă capătul sforii subţiri prin buclă, pe sub capătul frânghiei groase, apoi peste buclă şi în jurul ei sau pe sub ea. Bagă capătul sforii printre ea şi exteriorul buclei groase. Mai înfăşoară o dată bucla groasă cu capătul sforii, pe care apoi îl bagi din nou pe sub el, la exteriorul buclei groase. Strânge nodul, aranjându-i totodată forma şi spirele.

9. N*odul pescarului* - fig. 12.24: foarte bun pentru îmbinarea unor viţe, sârme, gute sau sfori elastice şi alunecoase. Udă mai întâi guta ca să se înmoaie. Nodul e foarte rezistent, dar se desface greu. Nu se recomandă pentru funii groase sau gută de nylon. Aşează, petrece cele două capete unul lângă celălalt, orientate în direcţii opuse. Du capătul uneia dintre sfori în jurul celeilalte şi fă un nod simplu. Repetă acelaşi lucru cu capătul celeilalte sfori. Strânge parţial nodurile şi apropie-le până se sprijină unul pe celălalt, apoi strânge definitiv.

10. *Nodul dublu al pescarului* - fig. 12.25: este versiunea mai zdravănă a celui simplu, descris mai înainte. Nu se recomandă la gute şi funii de nylon, ori la funii groase. Du capătul uneia din sfori în jurul celeilalte, apoi din nou în jurul ambelor. Bagă capătul înapoi prin cele două bucle. Repetă acelaşi lucru cu capătul celeilalte sfori. Strânge parţial nodurile şi apropie-le până se sprijină unul de celălalt, apoi strânge definitiv, dar nu brusc.

11. *Nodul pentru panglici* - fig 12.26: se foloseşte la îmbinarea unor curele, panglici etc. Fă un *nod simplu* cu capătul uneia dintre panglici, lăsându-1 larg, nestrâns. Bagă încetişor capătul celeilalte panglici ca să urmeze exact traseul primeia, dar în sens contrar. În afara nodului trebuie să rămână o lungime destul de mare din capăt, pentru ca la strângere să nu alunece şi să scape de tot.

12. *Laţul simplu* - fig 12.27: are o buclă care nu se strânge, nu se lărgeşte şi nu alunecă în sarcină. Se foloseşte la capătul unei frânghii de salvare. Fă o buclă mică, undeva mai departe de vârf. Bagă capătul prin buclă, înfăşoară-1 în jurul cozii şi bagă-1 din nou prin buclă. Strânge nodul trăgând de capăt, aranjându-i totodată forma şi spirele. Pentru siguranţă, mai fă un *nod simplu* cu capătul.

13. *Latul alunecător* - fig. 12.28: are o buclă care se strânge uşor. Fă un *laţ simplu* şi bagă coada frânghiei prin el. Nu lega niciodată un om cu un laţ alunecător (peste mijloc, piept etc.) căci îl va strivi, ba ar putea chiar să-l omoare.

14. L*aţul triplu* - fig. 12.29: un *laţ simplu* făcut cu o sfoară dublă. Îndoaie capătul sforii şi cu sfoara dublată fă o buclă. Bagă capătul dublat prin buclă, pe după coadă şi din nou prin buclă. Rezultatul este 3 bucle sau laţuri simple, care pot fi folosite la: legarea şi manipularea bagajelor, a greutăţilor sau ca ham de ridicare pentru oameni (în două bucle se bagă picioarele, iar a treia vine în jurul pieptului). Nu e chiar uşor de făcut, deci învaţă şi exersează-1 înainte de a avea nevoie de el.

15. *Latul dublu* - fig. 12.30: serveşte la susţinerea şi ridicarea unei persoane căzute într-un puţ, crevasă sau prăpastie. Laţul nu se strânge şi nu se încurcă. Se formează două laţuri - unul sprijină şezutul, iar celălalt partea de sus a trupului, învaţă şi exersează-1 înainte de a avea nevoie de el! îndoaie capătul pentru a dubla sfoara. Fă o buclă cu sfoara dublată şi bagă capătul prin ea. Adu capătul până jos şi bagă laţul prin buclă, la vârful capătului dublat. În continuare du bucla până sus, deasupra nodului încă neterminat. Strânge-1 treptat şi lipeşte-1 de nodul format. Trage de laţuri ca să se strângă nodul.

16. *Laţul pentru asigurare* - fig. 12.31: poate fi făcut oriunde pe lungimea unei frânghii, chiar mai multe. Nu alunecă. Fă o buclă din frânghie în locul dorit, încalecă firul din stânga peste buclă. Răsuceşte bucla şi bag-o peste ramura din stânga, dar pe sub partea din stânga sus a buclei iniţiale. Strânge cu grijă nodul, aranjând totodată spirele. Verifică rezistenţa laţului. Se poate realiza laţul şi fără răsucirea intermediară a buclei.

17. *Scările* - fig. 12.32: se confecţionează din două frânghii, în fiecare se înnoadă un număr egal de laţuri pentru asigurare, la intervale egale. În laţuri se introduc beţe solide sau traversele scării, apoi se strâng laţurile. La capetele traverselor crestează şanţuri circulare pentru asigurarea legăturii contra alunecării. Verifică rezistenţa scării!

18.0 *scară* mai simplă, dar mai incomodă, se poate realiza dintr-o frânghie cu laţuri în care se bagă mâinile şi picioarele pentru urcare, coborâre sau asigurare -fig. 12.33.

19. S*cara cu noduri* - fig. 12.34: este o frânghie având la intervale egale noduri, care uşurează

mult cățărarea. Pe un băț gros se face un seminod simplu cu coada frânghiei, lăsând să atârne liber o bucată de capăt. În continuare pe băț se fac se-minoduri nestrânse. După ce se termină frânghia, capătul liber se bagă pe sub toate spirele de pe băț, apoi se scoate bățul afară. Trăgând de capătul liber apar noduri simple, la intervale determinate de grosimea bățului sau a mosorului. Aranjează şi strânge fiecare nod.

20. *Arcanul* sau *latxul de vânătoare* - fig. 12.35: se realizează pornind cu un *nod simplu* făcut la capătul frânghiei. La oarecare distanță fă un ochi, prin care tragi frânghia dintre ochi şi nodul simplu. Strânge ochiul în jurul buclei nou for-mate şi trece coada frânghiei prin el. Dacă ai numai *o singură* frânghie, nu o folosi în felul acesta: lațul de vânătoare o roade şi o strică. Înainte de a captura un animal cu lațul, gândeşte-te la urmări: un animal mare, puternic, poate fugi cu laț cu tot, lăsându-te şi fără mâncare şi fără frânghie. Dacă frânghia este legată de tine, animalul te-ar putea doborî, târî şi chiar răni. Ancorează coada de ceva solid: un copac sau o stâncă.

Nodurile pentru priponire:

21.0 *înfăşurare şi două seminoduri simple* - fig. 12.36: este metoda cea mai bună de legare a unei frânghii de un stâlp. Rezistă bine în orice direcție. Înfăşoară capătul de două ori după stâlp, apoi fă două seminoduri simple peste coadă. Strânge nodurile.

22. *Priponul despicat* - fig. 12.37: rezistă bine dacă forța este constantă şi are o singură direcție. Înfăşoară o dată capătul peste grindă. Încalecă acest capăt peste coadă şi înfăşoară încă odată grinda. Bagă vârful capătului pe sub a doua spiră şi trage-1 în sens opus cozii. Apropie spirele şi strânge nodul.

23. *Priponul pădurarului -fig.* 12.38: serveşte ca un început pentru legarea, ridicarea şi târârea greutăților mari. Înfăşoară larg capătul pe după trunchi şi pe după coadă, apoi bagă-1 pe sub buclă şi înfăşoară-1 în jurul frânghiei de mai multe ori. Strânge nodul trăgând uşor de coadă, până se înțepeneşte.

24. *Priponul de ancoră* - fig. 12.39: serveşte la legarea unei greutăți de ancorare. Mai întâi fă un *pripon al pădurarului* (nodul #23) în jurul unui capăt al greutății, apoi cu coada fă un seminod la capătul celălalt al greutății.

25. *Priponul de acostare* - fig. 12.40: este un nod temporar pentru legarea unei frânghii de un țăruş, sau pentru a fixa un mâner la funie ca să poată fi apucată, manevrată şi trasă mai uşor. Fă un ochi şi roteşte-1 pe deasupra cozii. Trage frânghia prin ochi şi înfige bucla astfel formată peste țăruş. Trage de capăt pentru a strânge priponul.

26. *Nodul uşor de desfăcut* - fig. 12.41: este rezistent şi sigur, dar se desface uşor printr-o smucitură sau tragere de capăt. Se foloseşte ca legătură de ancorare temporară. Înconjoară stâlpul cu capătul îndoit, dublat. Prin bucla 1 trage bucla 2 din coadă. Fă o altă buclă 3 cu capătul şi bag-o în bucla 2. Strânge nodul trăgând de coadă. Pentru desfacere, trage sec de capătul scurt.

27. *Scurtarea unei frânghii* - fig. 12.42: pliaz-o în 3. Fă ochiuri la capete, în care introduci buclele vecine. Strânge nodurile trăgând treptat de capete.

Nodurile devin şi mai sigure dacă bagi un băț peste buclă şi pe sub capătul vecin. Sau, dacă poți manevra capătul frânghiei, trece-l prin buclă, eventual mai bagi şi un băț (ca mai sus) - ceea ce măreşte rezistența nodului. Niciodată să nu tai o frânghie, căci sunt mari şanse să fii nevoit să o înădeşti la loc! Iar orice îmbinare are doar jumătate din rezistența funiei continue. Scurteaz-o aşa cum am arătat, de exemplu pentru a exclude o porțiune stricată sau slăbită.

Legarea sarcinilor şi a greutăților:

28. *Nodul pentru transport* -fig. 12.43: se foloseşte pentru legarea, asigurarea sau ancorarea unei greutăți mari sau a unui acoperiş ori înveliş. Pentru a strânge mai bine, lasă-te şi trage în jos cu toată greutatea corpului, apoi asigură poziția realizată prin două seminoduri simple. Dacă se slăbeşte, desfă seminodurile, apoi întinde, strânge din nou, reasigură. Fă un ochi undeva pe frânghie. Fă o buclă între ochi şi capăt. Trece bucla prin ochi. Răsuceşte, fă un nou ochi în bucla rezultată, în partea de jos. Trece capătul în jurul ancorei şi bagă-I în noul ochi. Trage de capăt ca să întinzi frânghia. Pentru asigurare fă două seminoduri cu capătul în jurul funiilor de mai jos.

29. *Nodul Prusik* - fig. 12.44: este un nod alunecător - când este încărcat nu alunecă, dar când nu este încărcat alunecă uşor. Cu 2-4 *noduri Prusik* în care sprijini mâinile şi picioarele te poți cățăra, coborî sau deplasa în lungul unei frânghii. Este bun şi la ancorarea cortului. Îndoaie o buclă peste frânghia principală de susținere şi trece capetele prin ea, fără să strângi. Mai răsuceşte o dată capetele peste frânghia principală şi în jos prin buclă. Strânge uşor nodul, fără să laşi cele 4 spire să se încalece. Alpiniştii fac chiar 6 spire. Pentru cățărare etc. cele două capete libere se leagă împreună (verifică bine rezistența lor). Pentru a întinde o ancoră a cortului, leagă capetele *nodului Prusik* de o altă ancoră.

Legarea bețelor sau a grinzilor între ele - pentru construcția unei plute, colibe etc:

30. *Legătura în cruciş* - fig. 12.45: pentru două bețe perpendiculare. Porneşte cu *nodul pădurarului* (#23), trecând sfoara complet peste cele două bețe, alternativ sus şi jos. Apoi du sfoara în

sensul invers acelor de ceas, pe sub sau pe deasupra celor două bețe. După 3-4 circuite, spire, întoarce sfoara în sens invers (orar). Termină cu un *seminod* pe un băț şi cu un *pripon despicat* (vezi nodul #22) pe alt băț, perpendicular.

31. *Legătura alăturată* - fig. 12.46: pentru două bețe puse unul lângă altul. Porneşte cu un *pripon despicat* (# 22) în jurul ambelor bețe (1) apoi înfăşoară câteva spire în jurul bețelor. Termină cu al doilea *pripon despicat* în cealaltă parte a spirelor (2). Forțează o pană sub legătură, ca să o strângi bine de tot. Dacă bețele stau verticale, pana se bagă de sus în jos.

32. *Legătura diagonală* - fig. 12.47: se foloseşte când cele două bețe nu sunt perpendiculare, sau stau depărtate şi pentru legare trebuie trase şi apropiate. Porneşte cu *nodul pădurarului (#23)* făcut peste ambele bețe, în diagonală. Înfăşoară ambele bețe cu 2-3 spire peste *nodul pădurarului,* apoi mai fă o spiră sub bățul de jos. În continuare, înfăşoară câteva spire pe cealaltă diagonală, fă o tură în jurul unui băț şi apoi câteva spire în cerc peste bățul de sus şi pe sub cel de jos. Termină cu un *pripon despicat* pe un băț sau o ramură convenabilă.

33. *Legătura în cruciş* - fig. 12.48: pentru două bețe care fac un unghi - de exemplu pentru un cadru (de pat) tip A. Porneşte cu cele două bețe lipite şi fă un *pripon despicat* (nodul # 22) (1) în jurul unui băț. Înfăşoară apoi ambele bețe, fără să strângi. În continuare intră cu sfoara printre bețe şi înfăşoară de câteva ori spirele făcute mai înainte. Termină cu un al doilea *pripon despicat* (2), pe al doilea băț. Întinde şi întăreşte nodul prin depărtarea bețelor. La fel se pot lega 3 bețe, ca să faci un trepied: înfăşoară-le cu câteva spire pe toate 3, lipite, apoi leagă spirele între cele două spații goale dintre bețe. Picioarele cadrului A sau ale trepiedului trebuie ancorate (pe sol), altfel alunecă (se strâng).

Nodurile pescăreşti:

34. *Nodul A* -fig. 12.49: serveşte la prinderea sforii de un cârlig. Udă binc guta. Bagă capătul prin ochiul cârligului. Fă un ochi şi trage prin el o buclă ca să rezulte un laț alunecător (#13). Bagă vârful cârligului prin bucla lațului alunecător şi strânge nodul în jurul ochiului cârligului, trăgând de gută.

35. N*odul B* - fig. 12. 50: serveşte la prinderea cârligului de o gută din nylon. Introdu capătul prin ochiul cârligului şi înfăşoară guta de 4 ori în jurul cozii, fără să strângi, apoi bagă vârful capătului prin bucla de lângă ochiul cârligului. Trage capătul ca să strângi nodul, aducând spirele cât mai aproape de cârlig.

36. *Nodul C:* pentru prinderea unui cârlig improvizat de o sfoară sau gută. - Un cârlig cu ochi (1): bagă guta prin ochi. Înfăşoară două spire în jurul cârligului şi bagă capătul prin spire - fig. 12.51. Strânge nodul şi verifică rezistența.

- Un cârlig fără ochi (2): fă o buclă la partea de jos a cârligului. Fă apoi două seminoduri pornind de la partea de sus a corpului în jos şi trece capătul prin prima buclă (de jos). Strânge nodul trăgând de coadă - fig. 12.52.

37. *Latul A din gută de nylon* - fig. 12.53: îndoaie capătul şi dublează guta. Fă o buclă simplă (1) cu guta dublată. Mai bagă încă odată bucla prin ochi (2). Strânge (3) şi taie capătul, ca să rămână mai scurt.

38. *Latul B din gută de nylon* - fig. 12.54: îndoaie capătul şi dublează-1. Înfăşoară guta de două ori înapoi spre coadă. Bagă apoi guta prin ochiul astfel format. Strânge şi taie capătul.

39. *Îmbinarea cu două lațuri* - fig. 12.55: capetele celor două sfori sunt libere; fă-i fiecărei sfori sau gute câte un laț, apoi bagă fiecare coadă în lațul celeilalte sfori şi trage. Dacă numai un capăt este liber: fă un laț la una din sfori. Baga capătul celeilalte sfori prin laț şi fă apoi oricare nod pentru cârlig.

40. Î*mbinarea a două gute din nylon* - fig. 12.56: suprapune cele două capele pe o lungime oarecare. Înfăşoară unul dintre ele de trei ori în jurul celuilalt, apoi adu-1 înapoi şi bagă-1 prin spațiul dintre cele două gute, pe sub coada ei şi pe deasupra celeilalte gute (1). Repetă acelaşi lucru în partea opusă, cu capătul celeilalte gute. La sfârşit cele două capete trebuie să fie orientate în direcții opuse (2). Strânge bine.

13. LA DRUM

13.1. Când părăseşti epava sau locul accidentului?
13.2. Pregătirea călătoriei Echipamentele improvizate, Rucsacul, încălțămintea, îmbrăcămintea
13.3. Mijloace de transport O sanie, O plută, O luntre, O barcă de salvare, Un autovehicul
13.4. Orientarea în teren Cu harta şi busola, Busola, Aparatura GPS, Fără busolă, Păstrarea direcției de mers, Te-ai rătăcit, Mirajele
13.5. Puțină meteorologie
13.6. Mersul pe jos Prin regiunile polare, în deşert, în junglă, La munte, într-o crevasă, în avalanşa de zăpadă
13.7. Traversarea râurilor Când? Pe unde? Cum?
13.8. Călătoria pe apă Cu pluta, Cu barca de salvare, Țărmul marii, Pe o insulă pustie
13.9. Cu un autovehicul Pe arşiță, Peste nisip, Pe frig, Pe zăpadă, gheață, lapoviță, Prin apă, Prin noroi, Peste munte,

13.1. CÂND PĂRĂSEŞTI EPAVA SAU LOCUL ACCIDENTULUI?

După un accident, naufragiu etc:
- aminteşte-ţi lozinca SCOP;
- primele acţiuni de salvare, conform #2.5.
După ce rezolvi urgenţele, ai de ales între două opţiuni:
a) - să stai pe loc şi să aştepţi să te salveze sau să te evacueze altcineva; sau,
b) - să pleci spre un loc sigur şi să te salvezi singur.

Toate avioanele sunt strict supravegheate, aşa că dacă păţesc ceva, autorităţile pornesc imediat căutarea şi salvarea. Navele în dificultate sunt căutate numai dacă au lansat semnalul SOS. Caravanele, autovehiculele sau indivizii care călătoresc pe jos trebuie să-şi organizeze singuri, din timp, planul de salvare şi ajutoarele pentru cazul unui accident.

Uneori e preferabil să părăseşti locul accidentului şi să te apropii de vreo localitate, în loc să stai şi să cioplești linguri de lemn sau să construieşti colibe, jucându-te de-a Robinson Crusoe. Dar *atenţie,* decizia de a pleca de la locul accidentului, în loc să stai să mai aştepţi, este *critică, vitală.* Factorii de care depinde decizia trebuie analizaţi toţi împreună - nu individual. Alegerea trebuie bine judecată - pe toate feţele - căci cele două alternative au fiecare numeroase avantaje şi dezavantaje. De exemplu, dacă stai şi aştepţi, efortul fizic e mai mic; în schimb, pe drum vei avea nevoie de multă voinţă şi dârzenie pentru a te descurca şi a continua.

Călătorul sau naufragiatul rătăcit, silit să plece de la locul accidentului - de lângă un avion accidentat, un automobil defect, o insulă pustie - în loc să stea pe loc şi să aştepte ajutoare, va avea mari probleme.

Dacă poţi, stai lângă resturile vehiculului avariat. NU PLECA. Epava este mai vizibilă de la înălţime, oferă umbră, adăpost, materiale, permite aprovizionarea cu petrol, apă, chiar radio. Toate acestea îţi economisesc energia. Te scutesc de oboseală.

Aşa că părăseşte locul accidentului (bine marcat de resturile avionului sau vehiculului avariat) şi pleacă să cauţi ajutor numai după ce răspunzi atent şi sincer la întrebările:

- Oare ştiu încotro şi pe unde s-o iau, ca să ajung la o zonă locuită, un sat, o cabană, o tabără, o hidrocentrală, o exploatare minieră, petrolieră sau forestieră, spre civilizaţie?
- Sunt suficient de zdravăn şi sănătos ca să parcurg şi să suport drumul care mă aşteaptă?
- Oare s-au epuizat toate speranţele rezonabile de a fi găsit şi salvat de altcineva? Nu există chiar nici o şansă ca locul accidentului să fie descoperit de salvatori, din aer?
- Am o şansă reală să ajung unde vreau?

Dacă răspunzi DA la toate aceste întrebări, apucă-te să faci planul şi pregătirile necesare pentru călătorie. În caz contrar, *stai pe loc,* până vei fi descoperit. Mulţi au scăpat cu bine din accident, dar au murit în timpul unui marş disperat, pe un teren periculos, după ce au părăsit vehiculul avariat.

Adeseori problema luării unei decizii asupra plecării nu trebuie s-o rezolvi tu, căci de ea se ocupă echipajul (dacă s-a salvat) avionului, al navei sau vehiculului stricat. Pentru un naufragiat *solitar* (şofer, aviator, navigator) s-ar putea ca plecarea să fie totuşi cea mai bună soluţie.

13.2. PREGĂTIREA CĂLĂTORIEI

Condiţiile de deplasare variază foarte mult în funcţie de natura călătoriei: pe apă, nisip, zăpadă, gheaţă, prin junglă etc.

Nu te grăbi. Relaxează-te şi odihneşte-te cât poţi de mult înainte de plecare. Improvizează, adaptează, *verifică* echipamentul înainte de a-1 lua şi de a-1 folosi, împachetează cu grijă.

Echipamentele improvizate

În caz de accident sau criză neprevăzută, echipamentul cel mai important pe care îl ai la dispoziţie este capacitatea de a te descurca şi de a improviza.

Cele 5 *reguli ale improvizării* sunt:
1. Stabileşte precis de ce ai nevoie.
2. Fă inventarul materialelor disponibile - fie naturale, fie fabricate.
3. Analizează toate soluţiile şi alternativele.
4. Alege soluţia care necesită minimum de timp, energie şi materiale, dar să fie durabilă şi nepericuloasă.
5. Pune-o în practică.

Cu gândire şi muncă poţi improviza aproape orice ai nevoie ca să supravieţuieşti - dar e adevărat şi faptul că o zestre iniţială, oricât de mică, îţi uşurează mult viaţa.

Consideră vehiculul avariat, bagajele, echipamentul şi împrejurimile - ca un fel de magazie personală. Nu contează ce erau şi la ce serveau lucrurile înainte, ci la ce pot folosi ele acum. Nu fi zgârcit, nu face economii nechibzuite: adeseori „mai puţin" e de fapt *prea puţin sau ineficient.*

Despre echipamente - vezi şi la #2.3.

Rucsacul: înfăşoară bagajele într-o prelată, o foaie de plastic sau o haină. Leagă pachetul pe un cadru improvizat - o scăriţă construită din orice fel de beţe rigide legate între ele (fig. 13.1). Leagă două curele, benzi sau funii pentru agăţarea pe umeri. Ca să nu-ţi facă răni, părţile cadrului care vin în contact sau se sprijină pe spate vor fi acoperite cu ceva moale: cârpe, bumbac, iarbă uscată, materiale scoase din pernele scaunelor de la vehicul etc.

La partea de jos a cadrului (scăriţei) se va amenaja un fel de prag, care împiedică pachetul sau sarcina să alunece şi să cadă.

Husele (de la scaune sau de la barcă etc.) sunt foarte bune pentru a face rucsacuri din ele.

O variantă mai simplă de rucsac este arătată în fig. 13.2. Ai nevoie doar de o bucată pătrată de pânză tare şi impermeabilă cu latura aprox, de 1 m, două pietricele şi o bucată de sfoară.

Nu te încărca cu mai mult de 15 kg - sau 1/4 din greutatea corpului. Rucsacul (sau orice altă greutate) trebuie cărat *pe şolduri* - evită încărcarea rinichilor, a mijlocului, a coloanei vertebrale. Foloseşte şi o curea peste frunte (o bandă de cârpă aşezată peste frunte, legată cu sfori de partea inferioară a cadrului) care ridică rucsacul şi descarcă umerii.

Exersează *împachetarea şi umplerea rucsacului* cu materialele care trebuie cărate: chibrituri, brichetă, amnar (uscate şi protejate contra umezelii); apă; hrană; hartă şi busolă (mai bine ţinute în buzunarul hainei); oglinda pentru semnalizare (mai bine ţinută într-un buzunar); ceas (mai bine purtat la mână sau agăţat la gât); sticlele cu gaz, ulei, combustibil lichid (departe de hrană); cuţit; lanternă; haine de rezervă; materiale pentru adăpost; armă şi muniţie; trusa de prim ajutor.

13.1

I3.2. *Rucsac improvizat*

Încălţămintea: umblă mereu încălţat.

Orice bucată de ţesătură sau sac rezistent poate fi înfăşurată în jurul piciorului *în mai multe straturi şi fără cute. Î*ntre straturi se pune: iarbă uscată, vată, lână, ziare, burete scos din pernele scaunului de la autovehicul, sau altceva asemănător. Oricând ai ocazia, afânează această termoizolaţie.

Sau, aşează talpa peste o bucată de pânză triunghiulară, cu degetele spre vârf. Îndoaie vârful peste degete, deasupra labei, iar celelalte două colţuri le ridici peste călcâi şi le aduci în faţă, le bagi prin găuri şi le înnozi în jurul gleznei.

Dar încearcă să nu umbli încălţat cu o talpă prea groasă. Repară încălţămintea sau confecţionează alta nouă (opinci) din bucăţi de anvelopă auto, straturi suprapuse de ţesături, pânză sau piele de animal. Orice fel de materiale, din care să rezulte o talpă zdravănă şi o faţă moale. Foarte bune sunt husele din prelată, de la scaunele maşinii, sau cizmele cu feţe din ţesătură impermeabilă şi căptuşeală izolantă, cu tălpi din cauciuc.

Taie bucăţi dintr-o anvelopă. Găureşte bucăţile pe lângă margini şi leagă-le de labe cu şireturi - vei avea încălţăminte, opinci (fig. 13.3). E bine dacă deasupra poţi să le coşi nişte feţe de pânză.

Ca să nu-ţi fie frig în încălţămintea improvizată (sau nu) înveleşte laba piciorului în mai multe straturi de pânză. Poartă 3 perechi de ciorapi, de mărimi diferite, crescătoare - pentru a încăpea unul peste altul fără *să formeze cute.*

Pentru mersul în deşert ai nevoie de sandale, care pot fi improvizate mai uşor, fiind nevoie numai de talpă şi şireturi (vezi sandalele romane din ilustraţiile manualului şcolar de istorie).

Îmbrăcămintea: poartă pe tine suficiente haine, ca să te protejeze de intemperii, insecte, soare. Dar dacă nu este foarte frig, cară mai multă îmbrăcăminte în rucsac decât pe tine.

NU arunca nimic. Orice haină de rezervă înseamnă: adăpost, aşternut, sacoşă, frânghie, combustibil, mijloc de semnalizare. Şi multe altele.

13.3. MIJLOACE DE TRANSPORT

Oricând poţi, *evită* purtarea greutăţilor în mână, pe umeri sau în spate. Foloseşte orice alt mijloc de transport pe care-l găseşti sau îl poţi improviza, care să-ţi economisească energia. Cum ar fi:

O sanie -încropită din uşile vehiculului avariat, din capotă sau tălpile scaunelor. Din scânduri sau crengi (fig. 13.4). Chiar din bucăţi de paraşută sau barcă. Din orice obiect care poate aluneca şi căra.

13.3. *Opincă*

13.4. *Sanie*

Cea mai bună soluţie pentru trasul săniei este o singură funie, de care sunt legate bucle în care îşi bagă umărul cei care participă la corvoadă. Pe zăpadă e mai bine ca tot şirul de oameni să calce pe

urmele vârfului de coloană, deschizătorul de drum. În schimb, pe gheaţă sau pe o suprafaţă alunecoasă este bine să fie mai multe funii de tragere, câte una pentru fiecare om. În felul acesta fiecare participant va merge şi va călca pe altă suprafaţă, poate mai sigură.

Funia unică de tragere nu se leagă direct de sanie, ci de mijlocul unui ham (bucată scurtă de frânghie, ale cărei capete sunt legate de capetele tălpilor săniei).

Pentru mersul pe un câmp sau coborârea unei pante cu zăpadă netedă, se poate improviza o sanie mică, pentru o persoană, dintr-o prelată pliată, un coviltir sau un sac de plastic.

După ce ai tras cu greu sania să urci dealul nu te arunca în goană la vale. Aşază-te călare pe sanie, cu labele apăsate pe sol şi ţine-te de funia de tracţiune legată de capul săniei. Frânarea se face apăsând călcâiele în zăpadă şi ridicând capul săniei.

Alege un drum uşor şi neted până jos - departe de copacii printre care greu te strecori cu sania - şi frânează mereu.

O plută - dar nu fi prea optimist în legătura cu posibilitatea de a coborî un râu cu pluta.

O plută trebuie construită cu o capacitate de încărcare *mult mai mare* decât greutatea pasagerilor şi a bagajelor care se urcă pe ea. De exemplu, o plută alcătuită din două butoaie goale de 50 l/buc de-abia poate suporta greutatea proprie plus un om de 80 kg.

Nu construi o plută pătrată. Pluta cu vârf este mai uşor de condus şi de mişcat. Din multe puncte de vedere forma cea mai bună este dreptunghiulară. Pluta pentru o singură persoană ar trebui să aibă cam 1,50 m lăţime şi 3-3,50 m lungime, făcută din buşteni sau trunchiuri cu grosimea de aprox. 15 cm.

Capacitatea de încărcare a plutei poate fi mărită prin adăugarea sau alipirea unor obiecte care plutesc bine (fig. 13.5). Rotoarele pot fi improvizate din: butoaie, sticle, găleţi; alge, iarbă, stuf uscat - băgate în saci de plastic - şi legate de plută astfel încât să rămână cu gura afară din apă. Adaosurile plutitoare se fixează la marginile - nu spre centrul plutei. Componentele plutei trebuie legate zdravăn împreună cu sfoară, corzi, sârmă, liane sau viţe. Flotoarele trebuie legate foarte strâns de plută. Butoaiele se leagă bine între două prăjini paralele.

O plută din trunchiuri de copac va avea un strat inferior, alcătuit din majoritatea buştenilor groşi, şi un strat superior de traverse din câţiva buşteni mai subţiri. Lemnul pluteşte foarte bine, dar:

- Caută şi foloseşte o esenţă uşoară;

13.5. *Plute*

- Verifică mai întâi capacitatea de plutire a fiecărui trunchi;
- Nu folosi copaci mari.

Dacă găseşti bambuşi, pluta este uşoară şi simplu de făcut.

Pentru a mişca pluta când adâncimea apei este mică, împinge pe fundul apei cu o prăjină (preferabil cu o crăcăna la capăt). Dacă adâncimea este mare, trebuie să vâsleşti său să padelezi. Vâsla sau padela se poate improviza dintr-o creangă cu un capăt mai lat, sau dintr-un băţ la capătul căruia se leagă un obiect lat (de exemplu un capac de oală).

O pânză pătrată agăţată pe un catarg improvizat va împinge o plută cu vârf aproximativ în direcţia vântului.

O luntre - în formă de cratiţă sau coş de nuiele poate fi improvizată destul de uşor.

Mai întâi se construieşte un cadru, înşirând pe sol un cerc format din câţiva copăcei sau beţe. Leagă-le împreună cu alte beţe astfel încât să rezulte fundul plat. Alte crengi se împletesc şi se leagă de-a lungul marginii fundului rotund, formând bordul luntrei. Cadrul astfel rezultat, în formă de cratiţă, se înveleşte strâns pe dinafară cu o folie de plastic sau cu o prelată impermeabilă.

Înaintarea se face cu o vâslă. Din cauza formei rotunde, luntrea nu păstrează direcţia şi este greu de condus (vezi şi #6.8). Înainte de a porni într-o călătorie mai lungă, trebuie învăţat şi exersat mult vâslitul şi deplasarea cu copaia, în apă puţin adâncă.

O barcă de salvare - pneumatică, din dotarea avionului sau vaporului.

Barca pneumatică trebuie să fie umflată bine şi corect cu pompa sau cu gura, fără a exagera. Dacă există răniţi care vor sta întinşi pe podea, nu mai umfla şi alte elemente ale bărcii (bancă etc).

Strânge, închide bine ventilele. Verifică cu regularitate presiunea aerului.

Când este mai cald, dezumfl-o puţin; când se face rece mai bagă aer. Pericolul de spargere, scăpare sau răsuflare este mai probabil sub apă, de-a lungul îmbinărilor şi la ventile. Pentru reparaţii foloseşte peticele şi dopurile din trusa bărcii.

Dacă marea este agitată, amenajează un acoperiş, pereţi sau un paravan - în funcţie de felul şi forma bărcii.

Când aduni lucruri folositoare din apă, dintre resturile plutitoare de la naufragiu, ai grijă unde pui obiectele metalice ascuţite şi tăioase.

Înainte ca epava avionului să se scufunde, încearcă să iei în barca de salvafe şi o trusă de prim ajutor. Pentru ca barca să nu fie dusă departe de locul naufragiului, de vânt sau de curenţi, aruncă peste

bord o ancoră de apă, improvizată dintr-o găleată, un sac cu gunoi, un ghem de haine legat de barcă la capătul unei frânghii. Nu lăsa frânghia ancorei să roadă barca (vezi şi #6.8).

Un autovehicul - probabil împotmolit sau înfundat într-un şanţ şi eventual distrus parţial.

După un accident, nu înseamnă că totul s-a terminat şi rămâne doar să aştepţi resemnat să vină moartea sau salvarea. Lupta pentru supravieţuire abia *acum* începe - oriunde te-ai aflǎ: în deşert, pe teren inaccesibil, pe un câmp de gheaţă.

Iată câteva exemple de manevre, reparaţii sau improvizaţii mai obişnuite (e nevoie să te pricepi puţin la mecanică):

a) Când o roată s-a scufundat într-un şanţ sau într-o groapă: trei oameni pot deşţepeni, ridica şi scoate automobilul prin balansare, fără a folosi motorul. Apucaţi împreună şi ridicaţi deodată bara de protecţie, apoi apăsaţi-o, ridicaţi-o - ş.a.m.d.; repetaţi fără pauze. Folosiţi forţa arcurilor de la suspensie ca să măriţi prin rezonanţă cursa oscilaţiilor sus-jos ale maşinii, iar la momentul favorabil (suficient de sus), săltaţi scurt într-o parte roata şi maşina, alături de şanţ (vezi şi la # 3.9).

- Dacă sunteţi numai doi oameni, unul va lucra cu motorul (din cabină), iar celălalt va zgâlţâi automobilul în sus şi în jos, încercând să-l salte deasupra gropii. Încercarea şoferului de a ambala motorul şi de a mişca sau scoate roata din şanţ trebuie sincronizată cu saltul maşinii în sus, rezultat din zgâlţâială. Nu lăsa roata să se rotească în gol. Scoaterea maşinii din groapă sau din şanţ se face conducând-o şi deplasând-o *înapoi* - pe acelaşi drum, folosit la accidentare, dar parcurs în sens invers.

b) Când autovehiculul e blocat de lapoviţă, noroi sau gheaţă: nu ambala motorul. Bagă în viteza întâi şi porneşte foarte încet, cu viteza cea mai mică, astfel încât roţile de-abia să se rotească şi să se târâie afară din groapă. Eventual mai adaugă greutăţi deasupra roţilor motoare (să nu patineze).

c) Dacă roţile au săpat şi s-au afundat în şanţuri sau făgaşe, încearcă să mişti uşor vehiculul înainte, apoi slăbeşte brusc ambreiajul pentru ca să se rostogolească înapoi, în groapă. Porneşte din nou înainte, apoi lasă din nou să vină înapoi ş.a.m.d., crescând cursa la fiecare mişcare de du-te-vino, până când maşina se caţără singură afară din şanţ. Dacă legi un fular sau o curea peste anvelopă, aderenţa creşte spectaculos; în felul acesta automobilul poate fi scos din şanţ de o singură persoană (şoferul).

Pentru deşţepenirea maşinii poate fi folosit demarorul (deşi manevra aceasta descarcă mult acumulatorul). Se demontează bujiile, schimbătorul de viteză se bagă în poziţia de mers înapoi, apoi se cuplează demaratorul la motor. Dacă tracţiunea e pe roţile din spate, mergi în linie dreaptă. Când prinde şi tracţiunea pe roţile din faţă, coteşte urgent.

Dacă motorul are şi manivelă de pornire: scoate bujiile, bagă în viteza întâi şi mişcă maşina, scoate-o din groapă învârtind la manivelă.

d) Pentru ieşirea din şanţuri şi făgaşe adânci, mai întâi ridică maşina cu cricul, apoi bagă sub roţi scânduri, crengi sau pietre, sau orice alt material care măreşte aderenţa roţilor- de exemplu gunoi sau pământ uscat căzut de sub aripi, un covoraş de cauciuc, saci (chiar dacă roţile le-ar putea arunca, încercarea merită făcută).

Dacă vrei să continui drumul cu orice preţ, se pot face tot felul de improvizaţii. În loc de cameră auto - o frânghie înfăşurată de mai multe ori pe roată sau pe jantă. În loc de benzină - ţuică, parafină sau ulei amestecat cu neofalină etc.

Sau, iată câteva idei de utilizare a conţinutului unei poşete de damă - pentru piese auto:

- Ciorapi de damă, folosiţi drept curea de ventilator;
- Un ac de păr, utilizat ca siguranţă electrică;
- Lacul de unghii folosit ca vopsea izolatoare, aplicat pe un conductor electric cu izolaţia roasă sau ruptă;
- Pila de unghii - folosită ca şurubelniţă pentru reglarea jocului la electrozii bujiei;
- O fâşie dintr-o manta de ploaie - folosită la cârpirea prin înfăşurare a unui furtun spart;
- Pudra de obraz - folosită pentru astuparea unei găuri sau a unei scurgeri din radiator.

Alteori sunt necesare măsuri mai drastice - care însă pot să strice definitiv maşina. *Cântăreşte* bine şi rapid dacă reparaţia improvizată pe care o poţi efectua ca să continui drumul trebuie neapărat făcută şi dacă merită - sau nu.

13.4. ORIENTAREA ÎN TEREN

«Orientare» înseamnă să afli sau să stabileşti:

- Punctele cardinale;
- Locul unde te afli, de unde pleci;
- Locul în care vrei să ajungi şi direcţia de mers.

Înainte de a pleca (*încotro*?) e obligatoriu să ştii unde eşti. Determinarea *cu precizie* a poziţiei necesită hartă, busolă, sextant, ceas, tabele de navigaţie; mai nou - un aparat GPS.

Dar se poate şi mai simplu.

Cu harta şi busola:

Harta este o reprezentare grafică a terenului, a peisajului. Scara hărții reprezintă raportul dintre distanța pe hartă şi distanța pe teren. De exemplu, scara 1:50.000 înseamnă că 1 cm pe hartă reprezintă 500 m pe teren. Aproape sigur că partea de sus a harții este spre Nord, dreapta spre Est etc. Formele de relief, drumurile, localitățile etc. sunt reprezentate prin semne şi simboluri grafice explicate de «legenda» hărții, înscrisă într-un colț.

Dacă nu ai o hartă, fă-ți una. Desenează tu împrejurimile şi semnele de reper mai îndepărtate pe care le vezi sau le cunoşti. Completeaz-o pe măsură ce înaintezi - ca să nu ajungi să te învârteşti în cerc.

Bagă harta într-o husă de protecție confecționată din pânză sau plastic. Nu o împacheta laolaltă cu restul echipamentului, ci bag-o în sânul cămăşii sau într-un buzunar.

Poți copia o hartă: înnegreşte-o pe dos cu creionul sau cu cărbune (în loc de indigo), apoi aşeaz-o peste o foaie de hârtie albă şi scrie sau desenează pe fața hărții cu un vârf ascuțit sau cu un creion. Hârtia poate fi înlocuită cu: tablă de la o cutie de conserve, dosul unei bucăți de scoarță de copac (preferabil mesteacăn), o bucată de cămaşă.

Busola. O busolă «de teren» are următoarele calități: acul magnetic stă într-un lichid care-i amortizează vibrațiile; cadranul este marcat în grade; vizorul (cu care se țintesc punctele de reper) este rabatabil; carcasa are o muchie dreaptă, paralelă cu axa vizorului.

În afară de busola ta sau cea găsită în trusa de salvare a avionului ori a bărcii, mai poți lua sau demonta orice busolă găsită la bordul automobilului, vasului sau avionului defect *{atenție:* îndepărtează magneții de compensare fixați pe carcasa busolei de avion sau de navă).

Nu uita de corecțiile indicate pe hartă pentru *abaterea magnetică* (de obicei câteva grade).

Nu folosi busola lângă obiecte metalice sau aparate generatoare de câmp electric sau magnetic.

Verifică mereu, comparând *des* indicația busolei cu cerul nopții. Cum afli *locul în care te afli:*

- Urcă-te pe o înălțime, un deal, într-un copac, pe un acoperiş de pe care sa poți vedea o suprafață mare de teren;
- Orientează harta (Nordul hărții spre Nordul geografic) cu ajutorul busolei;
- Alege în teren două puncte de reper vizibile, cât mai importante: localități, vârfuri de munte, lacuri etc; să fie amplasate astfel încât cele două direcții, din locul unde te afli până la ele, să facă un unghi de aproximativ 90°;
- Identifică cele două puncte pe hartă;
- Ținteşte prin vizorul busolei primul punct de reper şi măsoară unghiul făcut de această direcție cu Nordul (se numeşte *azimut);*
- Trasează cu creionul pe hartă o linie care trece prin primul punct de reper şi are înclinarea față de direcția Nord-Sud egală cu valoarea azimutului;
- Repetă ultimele manevre şi pentru al doilea punct de reper;
- La intersecția celor două linii trase pe hartă este locul în care te afli.

Aparatura portabilă de poziționare GPS (Global Positioning System) se *bazează* pe un sistem de sateliți militari americani, puşi gratuit la dispoziția publicului. Pe ecranul unui mic aparat special de emisie-recepție (greutate sub 300 g) alimentat de la baterii se poate afla, oriunde pe glob, 24 ore din 24: poziția (latitudine şi longitudine cu precizie de 50 m), altitudinea, direcția punctelor cardinale N-S. Aparatele mai perfecționate prezintă chiar şi o hartă a zonei în care se află.

Fără busolă - orientarea se poate face cu ajutorul:

- corpurilor cereşti (soare, luna, stele);
- vietuitoarelor (plante şi animale);
- semnelor naturale;
- cu o busolă improvizată: lamele de ras, construite din oțel superior, sunt uşor magnetizate. O lamă aşezată pe suprafața unei ape liniştite pluteşte şi se va roti orientându-se în direcția Nord-Sud. Pentru siguranță repetă de mai multe ori operațiunea de aşezare şi rotire a lamei pe apă.

* Orientarea cu ajutorul aştrilor:

Soarele răsare aproximativ la Est şi apune la Vest. Între 6 - 6.30 soarele va fi spre Est; între 12 - 12.30 spre Sud, iar spre Vest între 18 - 18.30.

Iată cum poți descoperi soarele când e acoperit de nori: ia o lamă de briceag, o pilă de unghii sau un card bancar şi ține-o verticală deasupra unghiei degetului gros (sau pe altă suprafață lucioasă), apoi roteşte-o încet. Doar când norii sunt foarte groşi nu vei reuşi să sesisezi umbra (slabă) produsă de soare. La amiază umbra se vede mai greu, la fel şi dacă stai sub un copac.

Direcția N*ord* - S*ud* poate fi aflată în cursul zilei (pe lumină) cu trei metode:

1. Înfinge vertical un băț sau o prăjină pe un teren neted. Marchează pe sol, începând de dimineață, poziția umbrei făcută de vârful bățului la fiecare oră (aproximativ; nu este nevoie de ceas,

de precizie). La sfârşitul zilei trage o linie care să unească toate marcajele; ea va arăta direcţia E -V). Perpendiculara (cea mai scurtă linie care uneşte baza băţului cu linia E - V), indică direcţia N- S.

În emisfera nordică, capătul liniei N-S dinspre baza băţului arată Sudul; în emisfera sudică - arată Nordul.

2. Dacă ai un ceas care arată corect ora locală, la ora 12.00 umbra unui copac sau a unui băţ vertical va indica direcţia N-S. Unde este Nordul şi încotro este Sudul - vezi mai sus.

3. Tot cu ceasul (doar dacă arată corect ora locală): îndreaptă vârful limbii scurte spre soare. Pentru uşurarea operaţiei, pune pe geamul ceasului un fir de iarbă sau un pai - aliniat deasupra limbii scurte (fig. 13.6). Bisectoarea unghiului făcut de limba scurtă şi ora 12 a cadranului indică Sudul (în emisfera nordică). Metoda nu este precisă dacă soarele este foarte sus pe cer (lângă Ecuator).

13.6. *Orientarea cu ceasul (în emisfera nordică)* a - dimineaţa; b - după-amiaza

Pe întuneric, orientarea se face cu ajutorul *stelelor.*

În *emisfera nordică* - Steaua Polară indică Nordul (cu o aproximaţie de un grad). Pentru a o identifica trebuie găsit C*arul Mare* - o formaţiune de 7 stele cu contur de polonic. În prelungirea osiei din spate, determinată de cele 2 stele mai depărtate de oiştea Carului (mânerul lingurii), se găseşte o stea mai luminoasă -Steaua Polară (fig. 13.7), care este prima stea din oiştea Carului mic.

În *emisfera sudică* - Steaua Polară este invizibilă, dar Crucea Sudului indică Sudul. Aceasta este o formaţie compactă de 4 stele strălucitoare *(atenţie* să nu o confundaţi cu o altă formaţie de 4 stele - *„Crucea falsă"* - aflată în apropierea şi la dreapta Crucii Sudului; stelele *Crucii false* sunt mai puţin luminoase şi mai depărtate între ele decât ale Crucii Sudului). Apoi identificăm un grup de 2 stele strălucitoare aflate la stânga Crucii Sudului. Sudul se găseşte în prelungirea diagonalei mari a Crucii, în partea unde această prelungire se intersectează cu axa de simetrie a grupului de 2 stele. Proiecţia Polului Sud este situată într-o zonă de cer fără stele, denumită *Sacul cu Cărbuni* - fig. 13.8.

* Orientarea în pădure se poate face şi cu ajutorul unor repere naturale:

- Urmăreşte suprafaţa stâncilor izolate aflate în locuri mai golaşe: partea îndreptată spre Nord este întotdeauna «învelită» cu muşchi şi licheni.
- Când vremea se încălzeşte, zăpada începe să se topească mai întâi în părţile orientate spre Sud.
- Sub pietre, pământul este mai umed în partea dinspre Nord şi relativ mai uscat spre Sud.
- Ierburile, florile sunt mai rare şi mai puţin dezvoltate în partea de miazănoapte a poienilor şi mult mai numeroase şi mai arătoase în părţile dinspre miazăzi (fig. 13.9).
- Arborii izolaţi (aflaţi în câmpie sau pe munte) îşi îndreaptă mai multe crengi şi au coroana mai bogată spre Sud.
- Toţi arborii foioşi au coaja mai groasă spre Nord (de unde vin vifornițele).
- Cele mai abundente scurgeri de răşină pe truchiurile coniferelor (molizi, zade, brazi etc.) sunt spre Sud.

13.7. *Steaua Polară*

13.8. *Crucea Sudului*

13.9. *Orientarea cu ajutorul copacilor şi plantelor*

- De regulă, în secţiunea unei buturugi distanţa dintre inele'este mai mică spre Nord şi mai mare spre Sud (fig. 13.9).
- Furnicile îşi construiesc de regulă muşuroaiele înspre Sud, la adăpostul arborilor.
- Intrarea în muşuroiul de furnici este aşezată pe faţa de Sud, mai întinsă; faţa dinspre Nord este mai înclinată.
- Intrările şi ieşirile din pământ ale muşuroaielor de cârtiţă sunt orientate spre Nord.

Pentru *aflarea,* dar şi pentru *confirmarea* punctelor cardinale, foloseşte *mai multe* metode, nu numai una. După ce le-ai găsit, *păstrează-le !*

Păstrarea direcţiei de mers -dacă n-ai busolă, alege două obiecte vizibile, două repere situate cât mai departe şi aliniate pe direcţia de mers. Mergi până la primul dintre ele şi înainte de a pleca spre al doilea, alege un alt obiect îndepărtat, situat pe direcţia de călătorie. În timpul mersului rămâi pe această linie. Verifică-ţi mereu urmele drumului parcurs - pentru a te asigura că păstrezi direcţia corectă.

Membrii grupului vor merge în şir indian la distanţă de 10-15 m (30 paşi) unul de celălalt. Ultimul om din coloană va compara adesea direcţia de mers a şirului cu indicaţia busolei, sau cu orientarea vizuală, să se asigure că înaintează în linie dreaptă - mai ales când lipsesc puncte vizibile de reper.

Când faci o pauză, semnalează şi marchează obiectele de reper. Nu le pierde şi nu le uita.

Odihneşte-te cu faţa spre direcţia de mers. Desenează o săgeatăpe sol. Sau construieşte-o din pietre înşirate pe jos.

Evaluarea distanţelor este înşelătoare. Pentru siguranţă, după ce faci aprecierea, *înmulţeşte-o*

cu trei. Cât despre parcurgerea distanţelor, supraestimează-le lungimea, iar viteza de mers consider-o cam de 3-4 km/h în condiţii normale.

Probabil că vei fi obligat să faci devieri şi ocolişuri, căci vei da peste obstacole cum ar fi: tufăriş des, stânci, mlaştină. Înainte de a porni pe un drum ocolitor, stabileşte cu *atenţie* şi precizie care va fi locul dincolo de obstacol, în care vei reintra pe direcţia de mers prestabilită după terminarea ocolului.

Înscrie pe hartă drumul parcurs, pentru a te convinge că nu deviezi de la destinaţie - mergând pe un cerc mare.

Marchează drumul parcurs cu bolovani, crengi, resturi etc. Atât pentru folosul tău - dacă vei fi nevoit să te întorci, cât şi al eventualilor urmaşi. Ciopleşte cu un briceag, cu o piatră sau cu un obiect ascuţit semne vizibile de marcare, repere în scoarţa copacilor: pete albe, cam la nivelul pieptului, având o formă uşor de re-marcat, chiar dacă ninge.

Te-ai rătăcit, te-ai pierdut sau izolat de grup - şi nici nu-i mai auzi pe ceilalţi:

1. Nu te speria;
2. Opreşte-te şi aşează-te;
3. Gândeşte-te şi aminteşte-ţi ce ai făcut, pe unde ai mers;
4. Marchează locul în care te afli;
5. Încearcă să regăseşti poteca, drumul, linia sau direcţia de mers.

Dacă reuşeşti să găseşti drumul pe care ai venit şi să mergi înapoi - nu te-ai rătăcit cu adevărat.

Dacă nu reuşeşti, întoarce-te la marcaj.

Pregăteşte-te să înnoptezi acolo, înainte de lăsarea întunericului (vezi la #7). Mâine dimineaţă situaţia ţi se va părea mult mai bună.

Cum afli cât timp mai este până la lăsarea întunericului: întinde braţul spre soare. Îndoaie mâna şi aşază degetele orizontale sub soare. Numără câte degete sunt între soare şi orizont - fiecare deget reprezintă 1/4 oră.

Aprinde un foc care să facă şi fum (pentru semnalizare). Încropeşte un adăpost. Mănâncă, bea, odihneşte-te, dormi. Nu consuma energie căutând drumul pe întuneric.

Ziua încearcă să ajungi într-un loc înalt: într-un copac sau pe deal. Caută să descoperi fumul pe care-l face focul de tabără al restului grupului.

Desenează pe o bucată de hârtie sau pe o scoarţă de copac o hartă cu văile, râurile, dealurile pe care le vezi. Niciodată să nu-ţi închipui că memoria reţine bine peisajul.

Dacă nici aşa nu găseşti o soluţie înseamnă că ai rămas singur şi trebuie să te descurci fără ajutoare. Îndreaptă-te pe drumul cel mai drept şi mai scurt posibil spre malul mării sau spre un loc cunoscut. Sau coboară la vale, pe lângă râu. Chiar şi în zona cea mai pustie şi nepopulată, până la urmă tot o să dai de oameni şi de locuinţe.

Mirajele: apa, zăpada, nisipul - pot licări şi produce imagini mişcătoare. De exemplu: deasupra nisipului fierbinte - valuri; oraşe - pe cer; soldaţi în mers -de la tufişuri; corăbii - de la păsări reflectate în apă. Nu lăsa aceste iluzii optice *(fata morgana)* să-ţi ia minţile şi să-ţi întunece judecata.

Dacă ceea ce vezi este dubios, schimbă punctul de observaţie sau priveşte de la diverse înălţimi, din diverse unghiuri - pentru a constata dacă vedenia îşi schimbă forma, dispare sau e reală.

13.5. PUŢINĂ METEOROLOGIE

Dacă te prinde vremea rea pe drum, poţi avea neplăceri mari - chiar mortale, înainte de a pleca, studiază buletinul meteorologic. Observă schimbarea vântului şi a presiunii atmosferice; notează starea şi semnele vremii, cum a fost vremea înainte şi cum se schimbă în continuare.

Vremea e mult mai localizată decât climatul. Pot apărea diferenţe foarte mari ale stării vremii între două locuri sau localităţi învecinate.

Vântul. Un regim stabil şi regulat al vântului, cu schimbări identice de la zi la noapte, indică vecinătatea unei suprafeţe, a unui volum mare de apă (mare sau lac). Briza suflă ziua dinspre apă spre pământ, iar noaptea în sens invers.

Mirosul adus de vânt poate da o informaţie asupra locurilor pe care le-a străbătut, de exemplu mirosul de mare, de iarbă de mare, de pădure etc.

Studiază şi reţine direcţia şi regimul vânturilor şi al vremii: de obicei vântul care suflă dintr-o anumită direcţie va aduce mereu acelaşi fel de vreme.

Cât timp bate un vânt tare şi uscat, vremea rămâne neschimbată; când vântul se opreşte sau îşi schimbă direcţia, s-ar putea să plouă.

Dacă e ceaţă, poate apărea roua, dar nu ploaie.

Vântul slab şi cerul senin: vreme bună. Într-o zi frumoasă, intensificarea puternică a vântului va fi urmată de schimbarea vremii.

Vântul puternic din Nord pe vreme frumoasă precum şi vântul puternic din Sud pe vreme rea, ploaie sau ninsoare, arată că timpul nu se schimbă. Când vântul se opreşte brusc şi apare o acalmie - urmează furtuna.

Norii sunt semnele cele mai sigure pentru prevestirea vremii.

Cele 10 feluri de nori sunt descrise în continuare, iar altitudinea lor obişnuită din zona temperată (în zona arctică aceiaşi nori stau mai jos) este indicată între paranteze. Cu cât norii sunt mai sus, cu atât vremea va fi mai frumoasă.

- *Norii cirocumulus* (altitudine *5-8 km):* au aspectul valurilor mici pe care le face nisipul bătut de vânt. Sunt semn de vreme bună: apar de obicei după o furtună şi se împrăştie lăsând cerul senin.

- *Norii altocumulus (1,5-6 km):* mai groşi şi mai mari decât cirocumulus, mai puţin albi şi cu umbre pe ei. Sunt nori de vreme bună; apar după o furtună.

- *Norii cumulonimbus (1,5-10 km):* nori joşi, de furtună. Negri, ameninţători, cu vârful lăţit ca o nicovală. Aduc grindină, vânt puternic, tunete, fulgere. Deasupra lor apar nori cirus falşi, sub ei nori nimbostratus falşi.

- *Norii cumulus (max 2,5 km):* se recunosc uşor, sunt albi şi pufoşi. Dacă sunt rari şi distanţaţi, urmează vreme bună; dacă sunt mari şi au multe capete, pot produce deodată averse de ploaie. Dacă apar deasupra mării, pe un cer fără nori - arată că sub ei este pământ.

-Norii cirus (5-9 km): înalţi, ca smocurile de fum, constau din cristale de gheaţă care le dau o culoare albă. Apar pe vreme bună.

- *Norii cirostratus (5-9 km):* formaţi din cristale de gheaţă, au aspect de viţe albe. Produc un halou, ca un inel luminos în jurul soarelui sau al lunii. Dacă un cer plin cu nori cirus se înnegreşte, iar norii devin cirostratus, înseamnă că vine ploaia sau zăpada.

- *Norii altostratus (2,5-6 km):* formează un voal gri deasupra soarelui sau lunii. Dacă se apropie vremea umedă, norii se înnegresc şi se îngroaşă, acoperind complet soarele sau luna până ce începe ploaia.

- *Norii nimbostratus (1,5-5 km):* formează straturi joase şi negre, care indică apropierea ploii sau zăpezii (până în 4-5 ore) ce va cădea câteva ore.

- *Norii stratocumulus (sub 2,5 km):* au aspectul unei formaţii joase, consistente, care înaintează şi acoperă întregul cer- dar uneori au şi zone subţiri prin care se zăreşte soarele. Pot produce ploi mici, dar de obicei după-amiaza se împrăştie şi lasă cerul senin peste noapte.

- *Norii stratus (sub 2,5 km):* sunt cei mai coborâţi nori. Formează un strat uniform ca ceaţa din aer - sunt numiţi şi ceaţa munţilor. Deşi nu sunt nori de ploaie, pot produce câte o stropeală. Când, peste noapte, se formează nori groşi şi dimineaţa acoperă cerul - de obicei se împrăştie curând şi ziua va fi frumoasă.

Prevederea vremii. Animalele sunt sensibile la schimbarea presiunii atmosferice - de aceea pot fi folosite la previziunea vremii pe termen scurt. Păsările insectivore se ridică şi vânează la înălţimi mai mari pe vreme frumoasă, mai jos când se apropie furtuna. Intensificarea neobişnuită a activităţii rozătoarelor în cursul zilei prevesteşte vreme rea. Dacă ţânţarii şi muştele înţeapă insistent, fără să se ferească, iar animalele dau semne de nervozitate, se apropie furtuna.

Şi oamenii simt uneori schimbarea vremii. Persoanele cu părul ondulat constată că la apropierea vremii proaste sau umede părul li se zbârleşte. Sau, reumatismul, bătăturile, sciatica etc. se înrăutăţesc şi dor la apropierea vremii umede şi proaste.

Înrăutăţirea timpului mai este anunţată şi de: apariţia şi menţinerea unor cercuri concentrice (halou) în jurul soarelui sau al lunii; aerul mai transparent, mai curat - vizibilitatea mai bună; apariţia pe piscurile izolate a unor nori denşi, care se mişcă rapid pe verticală; soarele care răsare în ceaţă; vântul care bate noaptea dinspre vale spre înălţime (sau invers ziua); animalele sălbatice care coboară (să se adăpostească); câinii care părăsesec turma şi se apropie de stână; rândunelele şi lăstunii care zboară razant cu solul; albinele se refugiază ziua în stup sau rămân în stup dimineaţa; vacile se strâng unele lângă altele; peştii sar peste suprafaţa apei; broaştele ies la mal şi orăcăie puternic.

Îmbunătăţirea vremii mai este anunţată de: apariţia unui strat subţire de ceaţă deasupra crestelor muntoase; apariţia cetii, seara pe vale; soarele care apune pe un cer albastru, senin şi trandafiriu; lipsa vântului (fumul se ridică vertical); înseninarea cerului; luna care străluceşte viu pe cerul senin; răcirea aerului noaptea şi apariţia picăturilor de rouă; dispariţia norilor înaintea apusului; plecarea din muşuroi a furnicilor la treabă; ţânţarii care zboară în roiuri compacte; muştele zboară în roiuri mici care se învârtesc; şopârlele ies să se încălzească; rândunelele, pescăruşii şi bâtlanii care zboară foarte sus.

Culoarea cerului arată gradul de umiditate atmosferică: verde - aer foarte umed; galben - umed; roz - uscat. Cerul roz înainte de răsărit prevesteşte vreme frumoasă; galben-auriu: ziua va rămâne frumoasă; roşu-purpuriu dimineaţa în zori: se apropie furtuna; roz la apus sau roşu noaptea: vreme bună; galben-pal: vine ploaia; roşu-murdar-violet, la apus sau la răsărit: vine furtuna; alburiu,

puțin încețoșat, plus vânt slab și soare arzător: furtună; fulgerul fără nori: vreme bună. Cerul gri dimineața prevestește o zi uscată, dar seara cerul gri arată că ploaia vine curând.

Dacă fumul focului de tabără se ridică liniștit, vertical, vremea va rămâne bună. Dacă însă se zbate, își schimbă direcția, flutură, sau e forțat în jos după ce s-a ridicat liniștit până la o anumită înălțime - vine vremea proastă, furtuna sau ploaia.

Când se apropie ploaia sunetele se aud mai departe, iar mirosul vegetației se întărește.

Cercul colorat, vizibil în jurul soarelui sau al lunii, se va mări dacă vine vremea bună și se va restrânge dacă se apropie ploaia. Curcubeul după amiaza târziu arată și el că vremea se îmbunătățește.

13.6. MERSUL PE JOS

Înainte de a părăsi epava avionului sau a mașinii, construiește lângă ea un semn, o săgeată mare și vizibilă de la înălțime, care să arate unui eventual avion de salvare direcția spre care ai plecat.

La început mergi foarte încet. Dacă apar semne de bășici la tălpi, oprește-te și tratează-le (vezi la # 19.10). Mărește viteza treptat. *Î*ncearcă să umbli cu un mers, o călcătură care nu produce bășici. Dacă poți, evită văile adânci, prăpăstiile, stâncile, pereții, desișurile, mlaștinile, chiar dacă prin ocolirea lor lungești mult drumul. La urcuș mergi în zig-zag.

Umblați în coloană, în șir indian. Nu vă înghesuiți (interval 2-3 m), nu vă întreceți. Stați împreună. Pe teren sau pe pante întinse, netede, la șes, coloana va fi condusă de persoana cea mai slabă. Pe teren accidentat în frunte merge un om zdravăn, experimentat (capul, deschizătorul de drum). Persoana de la sfârșitul coloanei, (încheietorul grupului) are grijă să nu rămână nimeni în urmă.

Dacă unul se oprește, toți ceilalți vor face la fel.

Unu - doi membri ai grupului (numai adulți!) pot fi lăsați să o ia mai repede înainte ca să deschidă drumul, să recunoască traseul și să pregătească tabăra. Ei vor lăsa pe drum, marcaje vizibile, convenite. Dar *atenție* să nu-i pierdeți și să nu vă pierdeți!

Pauzele - se fac atunci când este nevoie de ele, NU la anumite intervale de timp prestabilite. Totuși, opririle prea dese sunt contraproductive. Încearcă să parcurgi distanțe cât mai mari într-un ritm constant, convenabil. Orientativ se recomandă pauze de 5-10 minute la fiecare oră sau după fiecare 300 m diferență de nivel.

Ceața - înșeală simțul de orientare și echilibru (te face să te învârti într-un cerc, în general cu deviere spre dreapta); falsifică aprecierea distanțelor și mărimii pantelor; deformează sau chiar face imposibilă determinarea direcției zgomotelor; anulează senzația de mișcare, de urcare sau de coborâre a pantelor.

În ceață mergi pe linia de creastă, mai ales la urcuș, pentru a ajunge în puncte înalte, dominante, de unde te poți orienta cu ajutorul celorlalte procedee; sau mergi pe firul văilor, care duc de regulă la un izvor, un pârâiaș, o casă, o cabană, o stână etc. Poți folosi potecile de om sau de animale. Nu merge însă prin pădure, sau de-a curmezișul pantelor sau înălțimilor.

Dar în întuneric, pe ceață, pe viscol sau vijelie - mai bine NU înainta. Oprește-te și adăpostește-te imediat (vezi la #7).

Termină totdeauna devreme etapa zilnică de mers, ca să poți pregăti tabăra înainte de lăsarea întunericului.

Când treci peste sau prin zone mocirloase, cu gheață, pe teren cu suprafața instabilă, ia la tine o prăjină. Dacă începi să te scufunzi, întinde-te orizontal, rosto-golește-te și târăște-te ținând prăjina transversal sub umeri sau piept, ca să ajungi la mal. Nu te speria, nu face mișcări violente.

În timpul călătoriei mănâncă (vezi #16); bea (vezi #5); fii vesel: cântă.

Dacă faci turism cu cortul (dar nu numai): seara, prima urgență e ridicarea cortului (pentru cazul în care se strică vremea sau năvălesc insectele). Când ajungi la locul de popas și golești rucsacul:

- așează lanterna la îndemână;
- așează separat alimentele și vesela;
- pune la îndemână un pulovăr sau un hanorac.

Pentru refacerea organismului, mănâncă cât mai repede după efort (în max o oră). Aprinde focul sau soba pe un loc orizontal, ferit de vânt, departe de obiectele care pot lua foc: cort, iarbă uscată etc.

Înainte de culcare:

- pune lanterna, hârtia igienică, prosopul într-un loc cunoscut, ușor accesibil;
- securizează cortul: scoate din el orice obiect mirositor (alimente, pasta de dinți, săpunul, hainele îmbibate cu sudoare etc.) și atârnă-le cât mai sus;
- golește rucsacul, lasă deschise toate buzunarele ori clapele și agață-1 cât mai sus (animalele curioase să vadă ce-i înăuntrul buzunarelor nu vor mai roade pânza, dacă ele sunt deschise);
- pregătește de cu seara apa pentru dimineață, ca să poți pleca cât mai repede;

- nu deranja vecinii de camping; nu face gălăgie, nu asculta muzică după apusul soarelui;
- stai puţin şi admiră cerul înstelat, mulţumeşte lui Dumnezeu că eşti viu şi sănătos.

Marşul pe jos se poate desfăşura:

Prin regiunile polare: cum ar fi Arctica, Antarctica, zonele nordice din Alaska, Canada, Groenlanda, Islanda, Scandinavia, nordul Rusiei; zonele de mare altitudine pot fi şi ele considerate polare.

Temperatura ajunge iarna la - 40°... - 80°C. Vântul violent poate sufla şi ridica zăpada la 30 m înălţime. Un vânt de 32 Km/h coboară termometrul de la -14°C (în aer liniştit) la -34°C. La solstiţiu, în mijlocul iernii, la amiază poate fi complet întuneric, dar vara, ziua durează 24 h.

Frigul blochează mintea (din cauza încetinirii şi slăbirii circulaţiei sanguine). Fă-ţi un plan repede, cât încă mai eşti cald şi gândeşti coerent.

Salvează echipamentul din epava avionului sau a navei imediat ce dispare pericolul de foc care urmează după prăbuşire, aterizarea forţată sau naufragiu. Dacă e frig puternic, scurge uleiul sau motorina pe sol, înainte de a îngheţa în baia motorului sau în rezervor. Benzina cu cifra octanică ridicată (de avion) nu îngheaţă, poate fi lăsată în rezervor. Scoate acumulatorul şi depozitează-1 la căldură. Organizează şi verifică: hainele, adăpostul şi focul.

* Când stai - *adăposteşte-te:* nu sta în bătaia vântului! Caută un adăpost natural pe care să-l îmbunătăţeşti. Evită locurile în care adăpostul sau chiar tu ai putea fi îngropat de o alunecare sau de o avalanşă de zăpadă ori pietre. Nu face adăpostul lângă apă - unde stau musca neagră, ţânţarul şi tăunul. Apără-te de insecte - vezi # 4.8.

Pentru a păstra căldură în adăpost şi în corp:

- Păstrează curăţenia: murdăria şi grăsimea blochează spaţiile termoizolante
cu aer.
- Evită supraîncălzirea: ventilează-te!
- Nu purta hainele strânse pe corp: lasă aerul să circule!
- Păstrează hainele uscate: pe dinafară şi pe dinăuntru!

În timp ce aştepţi salvatorii, pregăteşte materialele şi echipamentul de [; semnalizare (vezi şi la #3.3).

* *Aprinde un foc* deşi combustibilul se găseşte mai greu: lemne plutitoare; untură de focă sau de pasăre; din epavă.

În tundră găseşti sălcii, tufişuri de mesteacăn sau jnepeni. Uneori găseşti casiope - o plantă întinsă pe sol, cu frunze mici şi flori albe ca de lăcrămioară. Conţine multă răşină şi arde chiar udă.

* *Apa:* vara găseşti apă destulă. Chiar dacă băltoaca pare murdară, maro şi are gust sălciu, plantele care cresc în ea o menţin potabilă. Dacă ai dubii, fierbe-o.

Iarna topeşte gheaţa şi zăpada. Nu mânca gheaţă sfărâmată, poate să-ţi rănească gura şi să te deshidrateze.

* *Igiena:* principalele pericole sunt degeraturile, îngheţul (hipotermia) şi orbirea (temporară). Prea buna etanşare a adăpostului poate duce la asfixierea cu oxid de carbon.

Frigul moleşeşte gândirea. Menţine-te activ şi vigilent, dar evită oboseala şi păstrează-ţi energia pentru treburile utile şi urgente. Dormi cât mai mult poţi -nu vei îngheţa în somn, decât dacă eşti atât de obosit încât nu poţi reface căldura pe care o pierzi către aerul înconjurător. Mişcă şi masează degetele de la mâini şi de la picioare, urechile. la măsuri de prevenire a degeraturilor. Nu pune gaz sau ulei pe piele - îngheaţă imediat şi distruge pielea.

Ai grijă să nu amâni defecarea - altfel apare constipaţia (periculoasă). Încearcă s-o termini înainte de ieşirea planificată din adăpost - cu această ocazie vei evacua şi gunoaiele.

* *îmbrăcămintea: g*erul puternic provoacă în câteva minute degerarea oricărei părţi de corp descoperite. Deci acoperă complet tot corpul. Poartă o glugă care se strânge cu şiret; tivul de blană împiedică respiraţia să îngheţe pe faţă şi să rănească pielea. Dacă hainele nu au şireturi, leagă cu o sfoară manşetele de la mâneci şi de la pantaloni, ori bagă-le în mănuşi, ciorapi sau în ghete, spre a evita pierderea de căldură. Dacă transpiri, lărgeşte gulerul şi manşetele, eventual dezbracă un strat de haine.

* *Skiurile* pot fi improvizate din lemn sau metal (bucăţi din vehicul) şi vor avea lăţimea aprox 15 cm şi lungimea maxim 1 m. Beţele de ski se pot face din crengi.

* *Rachete pentru zăpadă:* Pe zăpadă bătută, veche, se merge excelent cu skiurile, dar pe zăpada afânată, proaspătă, sunt mai bune rachetele de zăpadă (inventate de eschimoşi). Când păşeşti cu racheta, menţine-o cât mai paralelă cu suprafaţa zăpezii, deci ridică fiecare picior fără a înclina laba.

* C*um se confectxionează o rachetă:* dintr-o creangă sau o tulpină lungă de brad tânăr (verde), molid sau salcie se face o buclă, iar capetele se leagă bine împreună (fig. 13.10). Apoi se leagă traversele şi se împleteşte plasa. Sau, se pot folosi bucăţi de ţeava, scândură sau plasă de sârmă - orice material care ar putea asigura mărirea suprafeţei de călcare şi apăsare a tălpii pe zăpadă. Racheta va fi cât mai uşoară, nu cât mai solidă. Înjghebează din crengi o zonă centrală mai rigidă, de care îţi legi

încălţămintea.

13.10. *Racheta pentru zăpadă*

* *Marşul:* dacă te hotărăşti să *pleci*, îndreaptă-te spre un ţărm, râu mare sau o localitate. Călătoria va fi deosbit de obositoare (vezi la #9) şi foarte lentă.

Vara banchiza se dezgheaţă, iar tundra se schimbă în mocirlă. Rachetele de zăpadă sau skiurile sunt strict necesare, mai ales în teren împădurit.

Evită mlaştinile, bălţile, nisipurile mişcătoare. În cazul în care se apropie un viscol, îngroapă-te în zăpadă, adăposteşte-te. Nu te deplasa în timpul viscolului.

Încearcă să călătoreşti pe apă, pe un râu: vara pe o plută sau o barcă, iarna pe gheaţă. Dacă însă râul face prea multe curbe, evită-1 şi mergi pe teren mai înalt. Pe un râu îngheţat mergi pe la interiorul curbei şi pe partea opusă locului în care se varsă un râu în altul. Sau, ocoleşte şi mergi pe mal, până treci mult dincolo de confluenţă. Tot timpul fii atent să nu calci pe gheaţă subţire.

Pe *banchiză* (gheaţă pe mare), nu lăsa pe cineva mult în urmă. Punctele de reper depărtate (iceberguri etc.) pe un câmp de gheaţă nu sunt sigure (se mişcă mereu) şi dacă cineva rămâne în urmă, se va rătăci. Fii gata pentru situaţii neaşteptate: insula sau blocul plutitor de gheaţă se sparge, este instabil, se răstoarnă.

Ocoleşte aisbergurile (blocuri de gheaţă plutitoare) căci se pot răsturna brusc, mai ales datorită suplimentului de greutate pe care îl constituie corpul tău. Nu merge şi nu pluti pe lângă pereţii de gheaţă; se pot sparge, desprinde sau cădea bucăţi uriaşe - fără nici un avertisment.

Structura gheţii depinde de anotimp. E bine să te adăposteşti pe o porţiune de gheaţă joasă, cu suprafaţa netedă. Nu sări imprudent peste apă, de pe o bucată sau insulă de gheaţă pe alta, chiar de pe muchia gheţii. Săritura trebuie să fie cu vreo 1-1,2 m mai lungă decât lăţimea apei, pornind şi sfârşindu-se la oarecare distanţă (peste 0,6 m) de muchiile malurilor (care se pot rupe). Apa rece *omoară* - vezi # 6.3.

* *Orientarea* este dificilă. Teritoriul, peisajul polar vor fi o câmpie cu aspect foarte monoton, fără semne de reper. Suprafaţa terenului este înşelătoare. Lângă Pol busola nu funcţionează corect. Verifică şi compară indicaţia busolei cu orientarea stelelor. Călătoreşte noaptea ca să te poţi orienta după stele.

Urmăreşte zborul păsărilor: la vremea dezgheţului păsările de uscat se îndreaptă spre pământ; ziua păsările de mare zboară spre larg şi seara se întorc spre mal. Partea de jos a norilor pare neagră deasupra mării deschise şi deasupra pământului fără zăpadă, împădurit; albă deasupra banchizei sau unui câmp de zăpadă. Gheaţa proaspătă produce reflexe gri, iar banchiza şi zăpada troienită, spulberată -reflexe marmorate.

Urmăreşte cursul râurilor: coboară pe o plută sau pe gheaţă - însă nu şi în Siberia, unde râurile şi fluviile curg spre Nord.

În deşert: distanţele sunt mari şi condiţiile de mers foarte grele (vezi şi #5).

* *Măsuri urgente,* imediat după accident - vezi la # 2.5, plus:

- Scoate şi salvează apa din vehicul sau epavă;
- Aşteaptă să treacă orice pericol de foc, de aprindere a vehiculului sau epavei;
- Salvează restul echipamentului;
- Relaxează-te: stai jos, respiră adânc de 10-15 ori, destinde umerii şi abdomenul. Este de importanţă vitală să nu-ţi pierzi capul din cauza fricii şi să nu te repezi aiurea în dogoarea deşertului. Stai la umbră şi fă-ţi planuri. Dacă ştii că te vor căuta echipe de salvare, trebuie să stai pe loc cel puţin 7 zile, pentru a le da răgaz să vă găsească, să ajungă la locul accidentului.

Pentru supravieţuire trebuie să valorifici fiecare bucată de umbră disponibilă, să te aperi de bătaia directă a soarelui, să eviţi transpiraţia şi să reduci activitatea în timpul căldurilor de peste zi.

* *Apa*: este extrem de importantă - chiar vitală (vezi #5). Raţionalizeaz-o imediat. Supravieţuirea depinde în mod hotărâtor atât de apa de băut disponibilă cât şi de capacitatea ori de îndemânarea de a nu pierde apa din corp. Fără apă vei rezista 2 zile la +50° C - dar numai dacă zaci la umbră şi nu faci nimic. Dacă trebuie să umbli ca să ajungi într-un loc sigur, distanţa pe care o poţi parcurge depinde de apa disponibilă. La +50" C, fără apă - poţi face vreo 40 km dacă umbli noaptea şi te odihneşti ziua; sau, dacă umbli ziua, vei leşina după 8 km. Cu 2 litri de apă ai putea rezista 3 zile şi parcurge cam 55 km.

Trebuie să bei 1,5 litri de apă pentru fiecare 2 litri pierduţi (raportul 3/4). Să nu crezi că dacă bei mai puţin vei transpira mai puţin. Dar şi apa băută peste cantitatea într-adevăr necesară nu se înmagazinează, ci va fi evacuată, adică folosită fără rost.

Dacă în cursul traversării unui deşert ţi se strică maşina şi rămâi înţepenit pe loc, probabil că te afli totuşi pe un traseu ales ţinând seama tocmai de amplasarea oazelor, a izvoarelor şi a puţurilor de apă. Pentru a scoate apa dintr-un puţ e nevoie să cobori un vas: găleată sau sticlă legată cu o sfoară. Existenţa băltoacelor de pe fundul văii unui râu secat *(uadiîn* limba arabă) depinde de anotimp.

Adeseori ele sunt acoperite de băştinaşi cu o piatră sau cu crengi.

Când eşti departe de orice sursă cunoscută de apă, poţi încerca să sapi un puţ. Dar nu în timpul zilei, pe căldură, căci vei pierde apă prin transpiraţie, pe care nu ştii dacă o vei putea înlocui. Înainte de a te apuca de orice treabă judecă şi compară pierderea sigură de lichid cu câştigul posibil.

Când vine - uneori după ani de secetă deplină - ploaia poate avea un caracter torenţial şi produce inundaţii bruşte, înainte de a fi absorbită rapid de sol.

* *Adăposteşte-te:* caută imediat umbra. În răcoarea serii construieşte un adăpost. Nu sta într-un vehicul sau o epavă metalică (ziua o să te coci). Foloseşte-1 ca suport pentru un acoperiş, sau foloseşte, de exemplu, umbra de sub aripa avionului căzut. Îngrămădeşte pietre ca să faci un paravan. Valorifică pereţii văii unui râu secat (exceptând cazul în care poate veni o inundaţie bruscă sau un torent). Pentru răcorirea spaţiului de dedesubt, fă acoperişul din două straturi sau foi suprapuse, cu un strat de aer între ele.

Lasă marginile de jos ale acoperişului sau prelatei mai ridicate de la sol şi nefixate - ca să fluture şi să ajute la ventilaţie. Noaptea în schimb ancorează-le cu pietre.

Nu sta direct pe solul cald; ridică patul, ca să circule aerul pe dedesubt.

* *Aprinde focul:* îţi dă căldură noaptea, fierbe apa, face fum (pentru semnalizare). Tufişurile care cresc în deşert sunt uscate şi ard bine. Dacă nu găseşti alt combustibil, poţi arde benzina, motorina sau uleiul de la motorul maşinii, amestecat cu nisip într-un vas. Balega arde şi ea.

* *Îmbrăcămintea* reduce pierderea de apă, apără de soare şi de insecte, încălzeşte pe timpul nopţii. Hainele trebuie să fie uşoare şi largi, cu mult aer între ţesătură şi piele - cât mai aproape de costumaţia arabilor, a beduinilor. În felul acesta transpiraţia este mai eficientă (produce o răcire mai bună). Pantalonii lungi apără mai bine picioarele de soare şi de insecte. Acoperă capul şi labele picioarelor.

Umblă cu corpul cât mai bine acoperit. În afara pericolului de insolaţie şi de arsuri datorită soarelui, pielea descoperită pierde şi multă apă prin evaporare.

Pune pe cap o pălărie sau o şapcă cu o bucată de pânză care atârnă la spate, pe ceafă, sau copiază moda arăbească: împătureşte de câteva ori o batistă şi pune-o pe creştetul capului, apoi ia o basma de pânză cu latura 120 cm şi îndoai-o pe diagonală; pune basmaua peste batistă, cu latura lungă spre faţă şi leag-o cu o sfoară împrejurul capului (fig. 10.2). Această basma asigură spaţii de aer şi apără de nisip. Noaptea înfăşoar-o peste faţă - ca să-ţi ţină cald.

S-ar putea ca ochelarii de soare să nu protejeze suficient ochii; aplică alte metode - vezi #10.1.

* *încălţămintea:* nu umbla cu picioarele goale până ce pielea şi talpa nu se întăresc; altfel se va arde şi va face băşici. Nu lăsa descoperită partea de deasupra labelor. Deasupra sandalelor deschise improvizează nişte jambiere prinse pe picior; te vor apăra de soare şi de nisip.

* *Igiena:* majoritatea bolilor posibile sunt cauzate de expunerea excesivă la soare şi la căldură. Ele pot fi evitate dacă îţi acoperi mereu capul şi corpul şi stai la umbră. Printr-o creştere treptată a duratei de expunere la soare şi a intensităţii efortului, plus apă suficientă, poţi să te adaptezi bine şi să eviţi multe pericole.

Frecvent apar constipaţia şi dificultatea de a urina. Transpiraţia abundentă combinată cu hainele strânse care ating şi freacă corpul pot bloca glandele sudo-ripare, ceea ce provoacă o iritaţie neplăcută a pielii denumită *spuzeală.*

Alte pericole sunt: cârceii datoraţi lipsei de sare şi căldurii, care pot provoca epuizarea, infarctul, insolaţia şi arsurile de piele.

Evită infecţia zonelor umede ale corpului: subţiori, între picioare, între degetele de la picioare, prin menţinerea lor cât mai curate şi uscate. În deşert, rana cea mai mică se infectează dacă nu este tratată imediat. Extrage ghimpii şi ţepii cât mai repede. Orice crăpătură a pielii din talpă creşte rapid şi devine dureroasă, împiedicând mersul. Bandajează orice tăietură sau crăpătură cu o faşă sau o cârpă curată şi tratează-o cu ce ai la dispoziţie.

* *Marşul* se va desfăşura probabil pe un teren frământat, cu schimbări neaşteptate ale vremii: ba vânt, îngheţ, ceaţă, ba o căldură de te topeşti. Nu căra bagaje cu greutatea totală mai mare de 15 kg, însă numai o canistră cu apă are deja 5 kg (chiar asta e problema şi pericolul călătoriei în deşert).

Călătorii au de cărat în principal apă, plus: o pânză mare (o bucată de prelată sau plastic) pentru umbrar, ceva îmbrăcăminte, hrană - puţină, echipament pentru orientare. Nu uitaţi lanterna - întrucât călătoria se face numai pe timpul nopţii (iarna se poate călători şi pe lumină).

În timpul zilei, pe căldură stai şi odihneşte-te la umbra acoperişului făcut din două straturi ale foii de material disponibil (vezi şi la #7). Înainte de-a te odihni, scoate-ţi încălţămintea şi ciorapii (şi curăţă-le des de nisip).

Umblă fie pe coama dunelor de nisip, fie prin văile dintre ele. Pe cât posibil ocoleşte zonele cu nisip mişcător. *Atenţie* când mergi pe întuneric - pantele neaşteptate sunt mai abrupte decât par. Învaţă şi antrenează-te să vezi noaptea.

Trebuie să-ți faci un plan de mers către o destinație bine stabilită. Alege ca țintă o linie (țărm, şosea) şi nu un punct (localitate, oază) - afară de cazul în care eşti foarte aproape de el. După ce ai luat o hotărâre, nu o schimba.

În cazul unei *furtuni de nisip,* adăposteşte-te cum poți (vezi şi # 13.9). Furtuna de praf sau nisip reduce vizibilitatea. Trebuie luate imediat măsuri pentru etanşarea tuturor orificiilor din adăpost şi din îmbrăcăminte, oricât de mici, ca să nu pătrundă nisipul. Încheie hainele. Dacă furtuna te surprinde neadăpostit, întinde-te pe sol cu picioarele spre vânt. Din când în când rostogoloşte-te, ca să nu te îngroape.

Dacă hotărâți să va împărțiți în două grupe: unii să stea pe loc şi să aştepte salvatorii, iar alții să plece după ajutor, atunci cei care pleacă vor lua cu ei mai multă apă (pe cap de om) decât le rămâne celor care stau. Împărțeala depinde şi de totalul rezervelor disponibile.

În junglă - problema o constituie numărul foarte mare de probleme de tot felul care te sâcâie şi pe care nu le poți ierarhiza. Aici prosperă toate formele de viață, inclusiv microbii şi paraziții. Orice fel de protecție e binevenită - nu te dezbrăca. Îmbrăcămintea, chiar udă de la transpirație, apără de înțepături, muşcături şi pişcături.

În regiunile tropicale şi subtropicale temperatura e ridicată, ploile puternice sunt frecvente, umiditatea te apasă; excepție fac zonele aflate la înălțime. Spre sfârşitul verii pot apărea furtuni violente. Când alegi locul de tabără ai grijă să fie deasupra nivelului inundabil.

Apa e în general bună de băut (curată din cauza depărtării de civilizație) dar hrana se găseşte mai greu (numeroase plante sunt otrăvitoare, deşi sunt atrăgătoare, frumos colorate).

- Pădurea ecuatorială - are noaptea temperaturi de +20.. .30°C. Copacii ating înălțimi de 60 m. Frunzişul des al copacilor împiedică razele solare şi căldura să pătrundă până la sol. Este relativ răcoare şi prea puțină vegetație măruntă care să împiedice deplasarea oamenilor. În schimb vizibilitatea este redusă, fiind uşor să te rătăceşti. Nici eventualii salvatori din avion nu au condiții favorabile de vizibilitate: victimele unui accident pot fi descoperite doar cu mare greutate - sau deloc.

- Liziera junglei este fâşia cu vegetație mai mică şi mai rară de la marginea pădurii sau a junglei dese. Se găseşte de-a lungul malurilor râurilor, fluviilor etc. Razele soarelui pătrund până la sol, unde vegetația măruntă se dezvoltă intens. Tufişurile şi arbuştii cresc cu până la 3 m/an. Mersul e dificil, lent, fiind nevoie de tăierea unei poteci prin vegetație cu un cuțit lung, o macetă sau parâng.

- Pădurea subtropicală se întinde până la 10° latitudine spre Nord şi spre Sud de Ecuador. O parte din an sunt ploi puține, chiar secetă, iar în celălalt anotimp soseşte musonul, cu ploi torențiale. Cresc copaci pereni, iar tufişurile sunt foarte dense.

În astfel de zone cu vegetație densă, semnalizarea către salvatorii din avion trebuie amplasată în luminişuri sau poieni (aflate adeseori lângă coturile râurilor) sau mai bine - pe o plută, în mijlocul râului.

- Pădurea din munți se găseşte la o altitudine de peste 1000 m. Vegetația este relativ rară, copacii sunt pipernicíți şi strâmbi. Crengile joase împiedică mersul. Noaptea e frig, ziua e cald şi cețos. Supraviețuirea este dificilă - coboară repede spre poalele muntelui, în pădurea tropicală.

- Mlaştinile de apă sărată se găsesc la malul mării, în zona de acțiune a mareei. Cresc păduri de mangrove cu înălțimea până la 12 m. Aceşti copaci au rădăcini foarte dezvoltate, împletite atât deasupra cât şi sub nivelul apei, ceea ce îngreunează mult înaintarea.

Vizibilitatea este redusă, traversarea zonei se face cu greutate. De obicei trebuie mers pe jos, dar uneori există canale suficient de late pentru a putea folosi o plută. Mediul este ostil omului: lipitori, crocodili; dar nu vei duce lipsă de hrană: peşti, moluşte, vietuitoare de apă, plante din belşug.

Dacă eşti obligat să poposeşti într-o mlaştină, află care e nivelul cel mai ridicat al fluxului (după linia de sare şi resturile depuse pe trunchiul copacilor) şi constru-ieşte patul deasupra lui. Acoperă-te bine contra furnicilor şi țânțarilor. Fă focul pe o platformă amenajată tot deasupra apei, folosind copacii uscați sau veştezi care stau în picioare. Într-o mlaştină toate putrezesc repede - caută pentru foc lemne sănătoase.

- Mlaştinile de apă dulce apar în zonele joase din interiorul uscatului. Sunt pline de vegetație cu ghimpi, care împiedică mersul şi reduce vizibilitatea. Supraviețuirea însă nu e grea. Adeseori se găsesc insulițe, aşa că nu vei fi obligat să stai sau să mergi tot timpul prin apa până la piept. De asemenea, sunt destule canale navigabile şi suficiente materiale din care să poți construi o plută.

* *Adăpostul.* Pentru tabără:

a) Alege un teren solid, uscat - nu moale şi umed. Evită să ai crengi uscate deasupra. Verifică pericolul de inundație. Curăță complet vegetația din zonă.

b) Culcă-te nu pe sol, ci la oarecare înălțime, într-un hamac (fig. 13.11) sau pe un pat înălțat (morman de crengi). O schemă simplă ar fi un pat cu 4 araci la colțuri, totul complet acoperit cu o pânză (de paraşută). Un acoperiş simplu de bivuac (vezi la #12.2) este bun în orice ocazie.

13.11. *Hamac şi acoperiş*

c) Dacă ți-e teamă, construiește un gard din mărăcini în jurul taberei. Întreține focul aprins toată noaptea. Învelește-te bine contra frigului.

d) Presară cenușă de la foc pe un cerc, o dâră lată de o palmă în jurul taberei, ca să împiedici insectele să dea năvală.

În junglă se pot improviza multe lucruri din lemne și frunze mari, folosind ca instrument doar un cuțit sau pietre ascuțite. Din frunze se poate face un acoperiș de colibă. Din bețe de bambus sau trestie se poate face o undiță, un harpon sau mobilă. Din viță, liane, trestie, stuf sau iarbă se pot fabrica funii, rogojini etc. În majoritatea zonelor tropicale se găsesc destule materiale de construcție. Dacă temperaturile sunt mari și adăpostul este bătut de soare, construiește acoperișul din două straturi de frunziș sau pânză, între ele cu un spațiu de aer de 20-30 cm.

* *Focul*. Totul va fi umed. Culege tot timpul lemne uscate, jupoaie-le și folosește coaja pentru aprinderea focului. Bambusul uscat și cuiburile de termite constituie de asemenea amorse bune pentru pornirea focului.

* *Marșul este* obositor, dar necesar, căci frunzișul copacilor împiedică eventualii salvatori să vă vadă și descopere din avion sau elicopter și acoperă semnalele de ajutor pe care le faceți.

Animalele de pradă, păianjenii veninoși, șerpii uriași și indigenii sălbatici sunt *mult* mai puțin periculoși decât alte amenințări, ca:

- Epuizarea datorită căldurii (vezi #19.6);
- Bolile, febra, otrăvirea (vezi #16);
- Spaima, panica (vezi# 3 și #4).

Mersul direct prin junglă sau desiș este foarte anevoios. Încearcă să găsești un drum mai degajat: de-a lungul cursurilor de apă (chiar secate), pe poteci de animale sau de oameni, pe creastă. Însă nu umbla prea aproape de firul apei, căci foarte adesea conduce la cascade, chei, defileuri sau prăpăstii.

Când găsești un drum - mergi pe el.

Unde ai putea da peste un drum? La traversări de râuri (vaduri); la o trecătoare între doi munți sau două dealuri; lângă torenți.

S-ar putea să dai peste indigeni (vezi la #4.5). Satele lor sunt așezate pe malurile râurilor.

Bagajul cu echipamentul de bază pentru călătoria prin junglă constă din: apă (umple recipienții imediat ce apare o ocazie); macetă; busolă; ghete zdravene; hamac și adăpost; trusa de prim ajutor.

Busola este mai sigură decât harta. Dar verifică și busola, prin comparație cu cerul înstelat. Soarele poate fi folosit pentru orientare numai dimineața devreme și seara; peste zi se ridică prea sus pe cer și nu poate da indicații utile. Dacă nu ai busolă, urmărește cursul unei ape.

Ocolește orice desiș, mlaștină sau râpă. Dacă potecile pe care le întâlnești sunt folosite de animale și reptile, nu merge pe ele noaptea. Alege totdeauna traseul cel mai ușor, nu cel mai scurt.

În junglă ești mereu ud, de la ploaie și de la sudoare. Vei pierde în continuu umiditatea și sărurile vitale din corp. Bea tot timpul și înghite săruri. Luptă cu epuizarea produsă de căldură (vezi la #19.6).

Dacă te rătăcești sau te pierzi de grup, ia imediat măsuri și acționează pentru regăsire (vezi #13.5). Lovește cu un ciomag trunchiurile copacilor: astfel de zgomote străbat mai departe decât țipetele. Dar acest gen de accident NU trebuie să se întâmple. Stați mereu împreună!

Atenție la copacii cu rădăcini ramificate, multiple ca o caracatiță. Ei semnalizează existența unei mlaștini, care trebuie ocolită. De asemenea, privește adesea în sus și fii atent la crengile uscate, nucile de cocos, animalele care ți-ar putea cădea în cap.

Faceți cât mai mult zgomot, pentru a avertiza animalele (de exemplu: lovind cu bățul peste trunchiurile copacilor). Călătoriți în coloană, primul om deschide drumul cu maceta.

Evită buturugile, buștenii, crengile putrede, căci adăpostesc căpușe. Când dai de o apă - *atenție* la crocodili. Nu deranja cuiburile de viespi.

Fii atent tot timpul. Odihnește-te adesea.

Seara, oprește-te din timp, astfel încât tabăra să fie pregătită *înainte* de lăsarea întunericului.

* *Pericole:* atacul insectelor - vezi la #4.8. În *râuri* trăiesc diverse viețuitoare agresive, ca peștele pirania, calcanul cu țepi, tiparul electric, crocodilii. Sunt și pești neagresivi, dar periculoși din cauza aripioarelor cu țepi ascuțiți. *Atenție* la *Candiru* - un pește răpitor minuscul (2,5 cm lungime) și transparent din zona fluviului Amazon. Se spune că e în stare să urce prin jetul de urină al unui om care se ușurează în apă și intră pe uretră, unde rămâne blocat cu aripioarele, fără a mai putea ieși. Acoperă-ți organele și nu urina în apă.

La munte - pe cât posibil evită să mergi prin sau peste munți (vezi #7, #14 și #15). Mai ales când sunt acoperiți cu zăpadă sau ghețari și prezintă pericol de avalanșe. Zona înaltă, acoperită permanent de zăpadă, nu oferă nici hrană, nici adăpost. Cățărarea și mersul pe ghețari necesită

cunoştinţe care nu pot fi învăţate decât într-o şcoală de alpinism.

Dacă nimereşti accidental pe un munte şi este exclusă sosirea unor ajutoare, coboară spre vale ziua, pe lumină - acolo poţi găsi hrană şi adăpost.

* Când poţi, priveşte, studiază şi alege dinainte drumul cel mai uşor, pentru a ocoli prăpăstiile, pantele înzăpezite, pereţii de gheaţă, stâncile stratificate (fărâmicioase), cascadele, pantele foarte abrupte sau grohotişul. *Evaluarea dificultăţii terenului* se face într-o pauză de mers. Când cobori e greu să poţi vedea şi evalua zona sau sa vezi ce urmează mai la vale. Încearcă să te apropii de o muchie a pantei şi să priveşti în jos. În general aspectul părţii depărtate a văii (vizibilă) poate sa îţi dea o idee despre ceea ce e lângă sau sub tine (invizibil). Dar uneori muntele coboară abrupt, imediat sub tine fiind un teren total diferit de ceea ce poţi vedea mai departe, în vale. Pantele cu grohotiş sunt înşelătoare, par continui - până când ajungi la o săritoare sau la o prăpastie.

Dacă nu aveţi echipamente adecvate - de exemplu coardă sau piolet pentru fiecare persoană şi un ghid experimentat -*ocoliţi* munţii înalţi, cât mai pe departe.

Când nu ai încotro: mergi dimineaţa devreme, când zăpada şi gheaţa sunt îngheţate, tari. Fii foarte atent după ce soarele, ridicat sus pe cer, începe să topească zăpada de pe pantele muntelui (pericol de alunecare şi de avalanşe).

Evită pantele acoperite cu zăpadă tare sau gheaţă. Fii foarte, foarte atent când cobori o pantă înzăpezită pe care n-o cunoşti. S-ar putea să aibă săritori ascunse. Dacă-ţi pierzi echilibrul şi porneşti la vale alunecând cu viteză mare, ai tot atâtea şanse să scapi întreg cât şi dintr-o ciocnire cu un camion în viteză!

Nu coborî pe întuneric, noaptea, pe ceaţă, când vizibilitatea e scăzută - este prea periculos. Stai pe loc şi aşteaptă până poţi vedea bine la cel puţin 50-100 m. Caută orice fel de adăpost printre stânci sau în epava avionului cu care ai căzut. Acoperă-te cu haine şi pături scoase din epavă. Un sac de plastic poate fi folosit ca sac de dormit. Pe teren stâncos, tare - dormi pe burtă; pe teren înclinat dormi cu capul în sus şi picioarele spre vale.

Mersul cu paşi mici este mai avantajos. Cu cât panta e mai mare, cu atât popasul va fi mai scurt.

La mersul *cu paşi normali* faţa este orientată în sensul mersului, picioarele calcă cu tălpile depărtate la lăţimea umerilor, la fiecare pas talpa se ridică suficient pentru a evita târârea; mergi calm şi atent, într-un ritm constant.

Mersul *cu paşi adăugaţi* se poate folosi atât la urcarea, cât şi la coborârea pantelor, ţinând corpul orientat fie spre direcţia de mers, fie lateral. Mersul are doi timpi: aducerea piciorului din urmă lângă cel dinainte, apoi înaintarea piciorului dinainte în direcţia de mers, cu paşi de lungime constantă. Greutatea corpului se schimbă cât mai continuu de pe un picior pe celălalt. Corpul va fi puţin aplecat înainte şi genunchii uşor îndoiţi, pentru a permite o apăsare uniformă şi rulată pe toată talpa sau pe colţari.

Pentru păstrarea echilibrului ajută-te la mers cu un băţ pe care-l sprijini pe sol mai sus de tălpi.

* Pentru căţărare pe pereţii de stâncă alege locurile unde panta este mai mică. are prize şi poate fi urcată. Îndreaptă-te spre zonele cu platforme, terase sau scări care oferă un drum *vizibil până* sus, la vârf. Văile, crăpăturile, hornurile crează o senzaţie de siguranţă datorită spaţiului închis, adăpostit, dar adeseori pe parcursul lor se ascund zone cu praguri sau alte surprize îngrozitoare. Judecă mereu situaţia, n-o accepta drept singura posibilă şi inevitabilă. Dacă te blochezi, coboară (vezi la #15) şi încearcă prin altă parte.

Căţărarea şi coborârea *pe stâncă fără* asigurare cu *o frânghie sau coardă* sunt foarte periculoase (vezi #14.4). Nu încerca să urci sau să cobori o stâncă înaltă. E mai bine să aştepţi sosirea Salvamontului (de exemplu în cazul căderii unui avion).

Dacă n-ai altă soluţie şi eşti silit să te caţări nu numai cu picioarele, ci şi cu mâinile, respectă următoarele reguli:

- O porţiune de urcuş sau coborâş se parcurge *mai întâi cu gândul şi apoi cu pasul. Î*nainte de a porni, priveşte cu atenţie panta pe care vrei s-o urci. Alege cu privirea drumul optim, care va ocoli zonele periculoase (sfărâmicioase, alunecoase, umede) şi va avea prize bune (curate, aparent solide, convenabil amplasate etc. - vezi #14). Când pregăteşti căţărarea pe un traseu dificil trebuie să te gândeşti. şi să fii pregătit şi pentru posibilitatea de a reveni la baza stâncii coborând în bune condiţii, dacă nu mai poţi urca;

- Se preferă urcarea şi coborârea pe linia de cea mai mare pantă;

- Cea mai mare parte a efortului căţărării trebuie preluat de picioare;

- Corpul se ţine vertical, nu prea apropiat, dar nici prea depărtat, de perete (vezi fig. 14.1);

- în orice moment al căţărării trebuie să existe cel puţin trei membre în contact cu panta pe puncte fixe şi sigure de sprijin, în timp ce membrul al 4-lea (mână sau picior) sapă, loveşte, caută alt reazem mai sus. Căţărarea se realizează mutând alternativ o mână - un picior;

- Cățărarea trebuie să se facă ritmic, relaxat şi fără salturi, cu respirația cât mai lejeră şi constantă;

- Genunchii şi coatele nu se folosesc ca sprijin;

- înainte de utilizare, prizele trebuie verificate din punct de vedere al rezistenței şi curățate de eventualele murdării; ele trebuie să formeze un triunghi;

- Prizele de mână şi de picior nu se aleg prea sus sau prea în lateral;

- în general, talpa trebuie aşezată pe sol astfel încât suprafața de contact să fie maximă. Pe suprafețele lunecoase (iarbă umedă, grohotiş, zăpadă etc.) se foloseşte muchia tălpii, pe cele tari - toată talpa;

- Bocancul se aşează pe sprijine cu vârful; cu cât picioarele sunt mai depărtate, cu atât trebuie folosită mai mult rama interioară;

- Prizele de mână trebuie folosite pentru sprijin şi mai puțin pentru tracțiune şi apucare;

- Când mergi lateral sau orizontal - nu încrucişa mâinile sau picioarele;

- Coborârea unui pasaj dificil se face cu fața la perete, privind printre picioare sau lateral, fiind în general mult mai dificilă decât urcarea;

- Fii foarte atent la rafalele de vânt, care te pot dezechilibra şi scoate de pe prize.

Alte sfaturi:

- Pe un perete de *rocă stratificată* eu panta mare, te cațări săpând locaşuri de sprijin pentru vârful labelor (lovind, săpând cu botul gheței) şi prize pentru mâini (sapi cu degetele). Stai vertical.

- Nu merge pe marginea unei prăpăstii sau pe o bârnă îngustă - când bate un vânt puternic sau s-a lăsat ceața.

- Un adult valid urcă o diferență de nivel de aprox 300 m/oră şi coboară cam 500 m/oră.

- Viteza normală la şes este de 4 km/oră. Pe terenuri accidentate şi în condiții meteorologice grele viteza de mers scade la 3,5 - 2 km/oră.

- înainte de a folosi ca punct de sprijin o creangă, un arbust, o tufă, o piatră, un cablu, un lanț sau o balustradă - verifică-i soliditatea (vezi # 14.3). La fel, verifică orice punte, podeț, balustradă peste o apă sau o prăpastie.

* *Mersul pe* zăpadă şi gheață necesită unele cunoştințe şi deprinderi deosebite, pentru a evita epuizarea şi a păstra un ritm constant de mers pe toată distanța.

Pe un strat adânc de zăpadă proaspătă, calcă vertical. Capul coloanei trebuie să păşească în aşa fel încât între urme să rămână suficientă zăpadă nebătătorită, pe care cei ce urmează nu trebuie să o surpe.

Pe orice pantă muntoasă trebuie să eviți pericolul de avalanşe. În plus, nu umbla pe sub cornişele sau pe lângă coamele de zăpadă care se pot prăbuşi fără nici un avertisment.

Urcarea unei pante de zăpadă se face la fel ca a unei roci sfărâmicioase. Loveşte, sapă trepte pentru picioare. Nu încorda inutil muşchii, lasă să lucreze greutatea piciorului care loveşte. Nu face paşii prea mari. Echilibrează-te agitând mâinile învelite cu mănuşi sau haine călduroase. Dacă n-ai piolet pentru săparea treptelor, a prizelor sau a găurilor în gheață, poți improviza ceva dintr-o piatră alungită, un țăruş sau un briceag. O astfel de unealtă trebuie oricum procurată, fiind extrem de necesară şi pentru a te opri dacă aluneci pe pantă (vezi mai jos).

În cazul unei pante cu zăpadă moale şi adâncă, pentru formarea treptelor se poate întrebuința atât laba, cât şi genunchiul (aplecat înainte).

În zăpada înghețată şi tare, treptele se sapă înfigând sau lovind cu vârful ori cu marginea bocancului, a colțarului sau a pioletului. Treptele trebuie să fie uşor înclinate spre susul pantei şi să constituie puncte sigure de sprijin pentru toată talpa. Pe suprafața unei trepte trebuie să încapă cel puțin jumătate din talpa bocancului. Distanța dintre paşi va fi egală cu lățimea şoldurilor.

Corpul se menține cât mai vertical, evitându-se înclinarea spre pantă (vezi #14). Se calcă pe toată talpa.

Când panta este abruptă sau lungă, se merge în serpentine (zig-zag). La vârful zig-zagului sapă trepte mai mari, mai late.

Respectă mereu regula celor 3 puncte de contact *permanent* cu panta.

La *coborârea* pantelor acoperite cu zăpadă şi gheață, poziția corpului este influențată de înclinația şi de lungimea pantei.

O pantă cu înclinația mică, acoperită cu zăpadă moale, se coboară cu fața înainte *(spatele spre munte),* cu picioarele întinse, cu labele picioarelor desfăcute, înfigând bine călcâiele.

Pantele cu înclinație medie se coboară cu fața spre vale, având genunchii uşor îndoiți, iar corpul puțin înclinat înainte.

Dacă însă înclinația este mare (pantă abruptă), coboară *cu fața spre pantă,* spre peretele muntelui, pe un traseu în zig-zag, săpând şi scobind prin lovire trepte sau prize. Treptele de sus pot fi întrebuințate drept prize pentru mâini. Te poți ajuta şi de un piolet sau de un toiag, pe care te sprijini.

Pantele foarte mari se coboară în trei timpi: doi paşi, apoi pioletul sau toiagul înfipt în zăpadă la nivelul pieptului.

Când cobori folosind urmele vechi, călcătură trebuie să fie mai uşoară pentru a evita surparea treptelor. Pe pantele fără urme, înfige călcâiele şi ridică vârfurile bocancilor; în acest fel, se realizează trepte orizontale în zăpada întărită şi bătătorită.

Dacă stratul de gheață pe o stâncă este subțire şi are o lungime mică (1 -2 m). poate fi curățat sau cioplit cu o bucată de piatră, apoi zona respectivă poate fi parcursă cu picioarele băgate doar în ciorapi. Încălțămintea va fi legată de corp cu şireturile sau cărată în mână. Nu uita de pericolul degeraturilor (vezi #7). Într-o astfel de situație, cântăreşte mai întâi alternativele şi analizează bine prioritățile.

De obicei pe zăpadă sau pe gheață nu găseşti puncte de ancorare. Dacă există vreo formă, vreun punct de sprijin, de exemplu stânci, un piolet, se poate folosi o frânghie.

Când panta este uniformă, acoperită cu zăpadă tare, se sfârşeşte lin, iar vizibilitatea este bună, coborârea se poate executa şi prin *alunecare voită - în picioare. În* acest caz se vor respecta următoarele *reguli:* pioletul se ține pe partea piciorului din spate; viteza alunecării se menține şi se reglează prin apăsarea călcâielor în zăpadă; se evită coborârea şezând; tălpile se mențin la o distanță în plan transversal egală cu lățimea şoldurilor, iar în sensul alunecării la o jumătate de pas.

Coborârea prin alunecare pe zăpadă poate fi executată atât voit cât şi accidental, datorită ezitărilor, pierderii echilibrului, rafalelor de vânt sau neatenției, însă la orice coborâre trebuie să te aştepți că vei face o greşeală şi vei cădea.

Pentru această eventualitate fiecare persoană trebuie să aibă pregătit un țăruş improvizat pe care să-l înfigă în sol sau în zăpadă ca să se agate, să frâneze şi să se oprească. Țăruşul poate fi improvizat din chei, o piatră, un levier, un ciocan, o şurubelniță, un cuțit (mare), o creangă sau un băț (fig. 13.12). Ține-l la îndemână, gata oricând de folosire.

13.12. *Țăruşi pentru zăpadă*

Indiferent de cum aluneci pe panta acoperită cu zăpadă sau gheață, imediat după ce cazi, corpul trebuie rotit şi dirijat în poziția cea mai potrivită pentru frânare: culcat cu fața în jos, având capul în sus, spre înălțime şi picioarele depărtate. Frânarea alunecării se realizează în principal numai prin înfigerea progresivă a ciocului țăruşului sau pioletului în zăpadă; dar începe şi se termină cu vârful bocancilor, ținând brațele şi țăruşul sau pioletul în poziția de oprire. Deci:

1. Răsuceşte-te cu fața în jos şi apasă bocancii în sol;
2. Adu țăruşul la piept;
3. Înfinge-l *treptat* în zăpadă, folosind greutatea corpului.

Această metodă de frânare poate fi adaptată şi la pante acoperite cu altfel de materiale alunecoase: noroi, mâzgă, praf, pietriş, grohotiş fin. Învață şi exersează din timp.

* *Pericole la munte:* dacă te-ai rătăcit, eşti epuizat, vine furtuna sau se apropie noaptea - coboară în vale. Nu mai pierde vremea - COBOARĂ.

Dacă este prea întuneric, sau terenul este prea accidentat şi nu poți coborî, pregăteşte-te să înnoptezi acolo (vezi la #7).

* D*acă te-ai rătăcit* - caută şi regăseşte drumul bun:

a) Nu urmări firul apei, nu coborî pe lângă el, nici prin defileu, prăpastie, cascadă, săritori sau praguri;

b) Nu intra în hornuri, fisuri sau viroage între pereți de stâncă;

c) Nu fugi, nu te repezi la vale - poți nimeri peste multe pericole ascunse, invizibile (prăpăstii, pante cu grohotiş, iarbă alunecoasă, bolovani) - şi nu te mai poți opri;

d) Fereşte-te de cornişe (streşini de zăpadă): adeseori nu îți dai seama când mergi sau schiezi pe deasupra lor, pe coama muntelui. Poți călca pe ele şi te prăbuşeşti în gol (târându-i şi pe alții cu tine). Mergi totdeauna prin zona bătută de vânt, departe de creasta muntelui, NU prin sau spre panta apărată de vânt.

* *Cum te fereşti de accidente* -când faci drumeție la munte, fă-o numai împreună cu un tovarăş, un grup, un club organizat, cu oameni pricepuți şi experimentați. Orice munte e periculos, nu numai Himalaya sau Aconcagua: potecile Bucegilor (adevărate „bulevarde") sunt străjuite de numeroasele cruci ale inconştienților, care înainte de a pleca de acasă nu s-au gândit deloc la ce-i aşteaptă. *Nu subestima* pericolele muntelui, chiar într-o excursie aparent uşoară (de o zi, pe un drum marcat etc.) şi ia *totdeauna* cu ține în rucsac: haine călduroase, hrană de rezervă, ghete cu talpa profilată, lanternă, busolă, hartă, fluier, pelerină. Anunță unde mergi. Verifică mai întâi buletinul meteorologic. Nu porni la un drum prea greu. Respectă marcajele, indicatoarele turistice şi recomandările cabanierilor sau ale Salvamontului. Fii prudent - nu super ambițios şi încrezut.

Într-o crevasă - adică o prăpastie îngustă într-un ghețar, adeseori invizibilă din cauză că este acoperită cu un capac subțire de zăpadă.

Cel căzut într-o crevasă poate fi ridicat cu ajutorul a două frânghii de *un singur om,* dacă: victima era asigurată şi legată cu una din frânghii (s-o numim A), conştient, în stare să participe la salvare, poate apuca o a doua frânghie (B), există sus două puncte de ancorare pentru cele două frânghii (pioleți, stânci, stâlpi sau colți de gheață).

Cum se procedează:

- Se ancorează frânghia A (cu care era asigurată victima) sau ambele corzi A - dacă cel căzut era legat de doi tovarăşi.
- Salvatorul de sus îşi înfige picioarele lângă ancora nr. 2.
- Salvatorul coboară frânghia B, care la capătul de jos are un laț.
- Victima bagă laba piciorului în lațul frânghiei B şi ridică genunchiul.
- Salvatorul trage coarda B, o întinde şi o ancorează de ancora nr. 1.
- Apoi se duce la funia A (cea legată de talia victimei) şi trage de ea, ajutând victima, care se ridică singură îndreptând genunchiul şi împingând cu piciorul sprijinit în frânghia B.

Totul continuă astfel că persoana de sus trage (fără să facă un efort mare) şi ancorează alternativ cele două frânghii A şi B, iar victima se ridică de fapt singură, folosind piciorul sprijinit în ochiul frânghiei B, dar sprijinindu-se alternativ în talie (când încarcă frânghia A şi descarcă frânghia B) şi în talpă (încarcă B şi descarcă A).

Dacă sus sunt două persoane treaba merge mai repede, dar pentru victimă efortul este oricum foarte obositor. *Important:* coboară frânghia B cât mai repede posibil pentru a uşura victima de strangularea taliei, produsă de frânghia A.

Când victima este inconştientă sau nu poate să apuce şi să folosească frânghia B - caută ajutoare.

Victima se poate ridica şi singură pe frânghia A, folosind metoda celor 3 ochiuri de frânghie cu noduri alunecătoare (Prusik) (fig. 13.13). Dar această soluție reprezintă o ultimă alternativă.

13.13. *Cățărarea cu 3 noduri Prusik (autoblocante)*

Însă cel mai bine *-evită* situația periculoasă: ocoleşte şi NU traversa ghețarii, mai ales zonele cu crevase. Fii mereu foarte atent la drum şi la pericolul unor crevase. Verifică drumul din față cu o prăjină sau aruncă pietroaie.

Dacă ai dubii asupra unei porțiuni, ocoleşte-o cât mai pe departe. Adeseori o culoare albăstruie a gheții arată că dedesubt este o gaură adâncă.

În avalanşa de zăpadă: pe orice pantă muntoasă trebuie evitat pericolul de avalanşă.

Există mai multe feluri de avalanşe:

* *Alunecarea unui strat ele zăpadă moale:* zăpada proaspătă (max. 3 zile), moale, care se topeşte, nu se aşează şi nu se compactează imediat, la fel ca stratul de zăpadă veche şi tare, sau de gheață, aflat dedesubt. Între stratul proaspăt şi cel vechi se formează o legătură instabilă. Stratul superior de zăpadă moale pare sigur şi solid dar orice perturbație, impuls, şoc sau zgomot puternic poate rupe coeziunea superficială care îl ține lipit pe stratul vechi. O întreagă zonă se desprinde şi porneşte alunecând pe deasupra stratului compact vechi, prăbuşindu-se ca un castel din cărți de joc. Mai ales pe o pantă aparent nevinovată, dar cu înclinația mai mare de 14°, apărată de vânt, adeseori sub o cornişă sau într-o vale.

* *Avalanşa aeropurtată din zăpadă prăfoasă (pulver):* produsă de zăpada proaspătă, nou căzută fie pe o crustă tare, veche, fie pe vreme rece şi uscată. Poate porni ca o avalanşă de *strat* (vezi mai sus), dar în continuare îşi măreşte amploarea şi antrenează din ce în ce mai multă pulbere de zăpadă, ajungând la viteze foarte mari. În aceste condiții victimele mor din cauza asfixierii produsă de inhalarea zăpezii.

* *Avalanşa de zăpadă udă:* porneşte de obicei într-o perioadă de topire, de încălzire, după o ninsoare urmată de o creştere rapidă a temperaturii. Se mişcă mai încet decât avalanşa aeropurtată, adunând în mersul ei copaci şi stânci într-un strat foarte adânc. Când se opreşte, ea îngheață în întregime aproape instantaneu, ceea ce îngreunează foarte mult salvarea victimelor. Condițiile care favorizează pornirea unei avalanşe sunt:

- Primele 2-3 zile după ninsori abundente;
- După încălzirea bruscă şi accentuată a vremii zăpadă devine umedă, grea [cauza avalanşelor *de primăvară,* din zilele însorite);
- După ninsori reduse cantitativ, dar însoțite de vânt;
- înclinarea pantei 20°-55°;
- Forma văii în formă de V; viroagele, văile cu zăpadă mare;
- Pantele lungi, plane, convexe sau concave;
- Plăcile stâncoase şi fețele cu iarbă (chiar şi o pătură de ienupăr pitic, afiniş, smârdar etc); pantele cu copaci, jnepenişuri, tufişuri, blocuri de stâncă sau denive-lări în trepte rețin zăpada şi sunt mai puțin periculoase, dar uneori sunt acoperite şi netezite de zăpada veche, care devine ea însăşi un

pat de avalanşă pentru noul strat de zăpadă.

- Grosimea stratului de zăpadă peste 30 cm;

- Ninsorile abundente cu zăpadă uscată *(pulver),* când stratul nou nu s-a tasat şi nu s-a «sudat» de bază.

Avalanşele se pot repeta în acelaşi loc, după un interval foarte scurt. Ocoleşte astfel de zone. Când totuşi trebuie să traversezi o pantă cu pericol de avalanşe, încearc-o mai întâi aruncând pe ea pietroaie şi bulgări de zăpadă. Dacă apar bulgări de zăpadă care se rostogolesc la vale - este semn rău.

Tot secretul pentru *salvarea* dintr-o avalanşă este să ai o situație bună încă dinainte de pornirea ei. Pentru asta pregăteşte-te:

- Studiază zona şi fă-ți dinainte un plan cu ce vei face, încotro te vei îndrepta dacă avalanşa porneşte.

- Slăbeşte şi pregăteşte legăturile skiurilor să fie gata de desprindere. Scoate mâinile din curelele bețelor de ski sau cureaua pioletului.

- Aranjează şi desfă legăturile rucsacului.

- înainte de a intra pe o pantă periculoasă, leagă-ți de talie o „sfoară de avalanşă" improvizată, pentru uşurarea descoperirii şi salvării tale. Este vorba de o sfoară colorată, cu marcaje din metru în metru, care să indice şi spre ce capăt al ei este corpul tău. Sfoara pluteşte şi rămâne de obicei la suprafața avalanşei conducând salvatorii spre purtător.

- Pentru a se mişca mai uşor şi mai în siguranță, deschizătorul de drum îşi va lăsa rucsacul altui tovarăş.

- Se măreşte distanța dintre membrii grupului, dar nu mai mult de limita vederii.

- Toți vor călca cu paşi mari pe aceleaşi urme (NU se face o potecă-şanț), uşor, în linişte şi în ritm constant.

- Dacă vremea este nefavorabilă (temperatură ridicată sau foarte coborâtă, ninsoare, ceață, vânt puternic, ploaie etc.) sau la căderea întunericului, grupul se opreşte şi face tabără.

- Se merge cu prioritate pe creastă, evitând prin ocolire tăierea orizontală sau oblică a pantelor; dacă nu se poate, zona expusă va fi urcată pe linia de cea mai mare pantă şi cât mai aproape de creastă.

- Zona periculoasă, expusă avalanşei, va fi parcursă pe rând, de fiecare membru al grupului, singur. În timp ce el traversează zona, asigurat sau nu cu o coardă, ceilalți vor sta în afara zonei periculoase şi-l vor supraveghea - inclusiv dacă e prins de avalanşă.

- în timpul mersului nu trebuiesc neglijate nici alte pericole majore: căderea, îngheţul, insolația, oftalmia, căderea de pietre, distrugerea sau pierderea unui echipament, rătăcirea unui membru al grupului etc.

Alte măsuri *preventive* pentru uşurarea descoperirii victimelor: o lanternă legată cu o sfoară de corp; ceară de ski specială, cu miros, pentru atragerea câinilor; magneți introduşi în talpa bocancului - pentru a fi descoperiți cu detectorul de metale; telefonul mobil; purtarea unui emițător (Pieps, Arva) care permite localizarea purtătorului până la 100 m.

* *Când avalanşa te-a prins şi te-a* scufundat în ea - în câteva secunde vei fi băgat la fund şi rămâi acolo dacă nu faci nimic.

Uneori s-ar putea să mai poți respira chiar când eşti îngropat sub zăpadă, dacă ai noroc şi nimereşti la fund în golul dintre nişte stânci, sau eşti aproape de vârful avalanşei. Dar această senzație optimistă este înşelătoare, căci durează numai cât timp avalanşa se mişcă: imediat ce s-a oprit, în strat apare o presiune gigantică care compactează şi îngheață instantaneu toată masa de zăpadă - cu tine îngropat în ea.

Aşa că NU sta împietrit de groază, NU te lăsa dus - ci acționează!

Când avalanşa *porneşte* - adică apare o crăpătură care începe deodată să şerpuiască de-a curmezişul pantei, cu zgomot de explozie înăbuşită, iar întregul covor de zăpadă o ia la vale:

- Aruncă, scapă imediat de skiuri, bețe, piolet, rucsac - şi alte lucruri care te pot încurca;

- Verifică urgent unde te afli: la vârful, mijlocul, latura sau baza avalanşei;!.

- încearcă să-ți întârzii pornirea şi alunecarea la vale prin orice mijloc. De exemplu: sărind în sus - dacă avalanşa te prinde de glezne. Sau, sări într-o parte., - dacă eşti aproape de zăpada rămasă stabilă, nemişcătoare. Sau, agață-te de vreun copac, tufiş, cablu, stâncă ieşită din zăpadă;

- Aruncă-te spre o zonă mai bună pentru salvare, adică spre vârful muntelui, sau lateral, spre marginea suprafeței pornită la vale. Cu cât e mai puțină zăpadă deasupra ta pe pantă, până la marginea avalanşei, cu atât va fi mai puțină care să te acopere şi să te îngroape mai târziu;

- înoată: încearcă să înoți spre o margine sau în lateral. Foloseşte un fel de înot pe spate, cu capul în sus, spatele spre vârful muntelui şi picioarele spre vale. Sau, stai întins şi înoată în stilul craul ca să te menții la suprafață;

- Dacă rişti sa fii ciocănit de bucățile de zăpadă solidă - încearcă să te rostogoleşti ca o minge. Nu există o regulă clară de urmat. Încearcă să rămâi stăpân pe situație;

- Şi NU *deschide gura* - multe victime au murit asfixiate de zăpada ajunsă în plămâni. Acoperă nasul şi gura pentru a nu înghiţi zăpadă;

- Păstrează-ţi forţele pentru ultimele clipe ale avalanşei. Două lucruri sunt de importanţă covârşitoare: *să ai un spaţiu cu aer înaintea feţei şi să fii cât mai aproape de suprafaţă.* Când simţi că avalanşa se încetineşte şi începe să se aşeze, să se oprească, încrucişează braţele în jurul capului pentru protejare împotriva lovirii şi pentru crearea unui spaţiu liber în zona feţei. Ghemuieşte-te, iar după oprire întinde picioarele ca să creezi un gol. Sapă imediat în jurul tău un gol cât poţi de mare. Fă un efort disperat ca să ieşi la suprafaţă. Dacă în cursul acestui ultim efort nu ştii unde este susul, scuipă şi du-te în direcţia opusă salivei;

Strecoară-te, ieşi din orice haină sau echipament care te poate împiedica la mişcări. Păstrează forţe ca să poţi ţipa când auzi oameni sau salvatori pe deasupra; în fine:

- NU *te lăsa cuprins de panică.* Sigur că treaba asta este uşor de zis şi greu de făcut. Însă groaza creşte ritmul respirator şi consumă oxigenul, iar tu ai mare nevoie de el, cât mai mult timp. Forţează-te deci să rămâi calm, să respiri liniştit.

- în multe cazuri (zone turistice, excursie în grup) salvatorii sosesc repede. Victimele sunt deseori căutaţi foarte eficient cu ajutorul câinilor special dresaţi. Se cunosc destule cazuri de supravieţuitori care, deşi îngropaţi şi complet blocaţi în zăpadă, au mai trăit încă multe ore.

Dacă eşti aproape de suprafaţă şi auzi oamenii care caută, ţipă după ajutor, deşi şansa de a fi auzit de ei este mică.

Există şi multe diferenţe de la o avalanşă la alta. De exemplu, ai mai multe şanse să termini îngropat aproape de suprafaţă în cazul zăpezii umede - decât în zăpada prăfuită uscată. O acţiune de succes într-o avalanşă de zăpadă prăfuită poate să nu aibă nici un efect într-alta cu zăpadă consistentă.

Tactica de auto-salvare descrisă mai sus este valabilă pentru o avalanşă din zăpadă curgătoare, mărunţicaa de la pornire. Dacă zăpada se fragmentează şi rămâne sub formă de blocuri mari compacte, atunci poate reuşeşti să sari pe un bloc şi să rămâi pe el până jos, sau până se opreşte.

După ce o persoană este prinsă de avalanşă, imediat restul membrilor din grup trebuie să devină salvatori. Fiecare secundă contează pentru victimă. Adică:

- Vor urmări vizual traseul omului antrenat în avalanşă şi pe cât posibil, locul de oprire;
- Vor coborî la locul de oprire al avalanşei, dacă riscul unei noi avalanşe nu
este iminent;
- Vor căuta victima prin ascultare, sondare, săpare, căutarea şnurului de avalanşă sau a echipamentelor indicatoare. Întâi se face o sondare sumară în zona cea mai probabilă, cu distanţa de 75 cm, între punctele de sondare sau 2-3 puncte/m^2, până la adâncimea de 1 m, cu beţele de ski întoarse cu mânerul în jos (pentru a nu răni victima cu vârful ascuţit);
- Un om trebuie să asigure numai supravegherea zonei - pentru preîntâmpinarea unui nou pericol, care ar putea afecta viaţa salvatorilor;
- Se acordă primul ajutor victimei găsite;
- Dacă divizarea grupului nu crează vreun pericol, cineva pleacă să anunţe echipa Salvamont.

În momentul opririi avalanşei cei acoperiţi sunt vii. Probabilitatea lor de supravieţuire descreşte rapid cu trecerea timpului. După fiecare oră şansele se reduc cu 50%.

Căutarea se face mai întâi în apropierea obiectelor rămase la suprafaţă, pe linia direcţiei lor (mai sus şi mai jos). Şansele de oprire (găsire) a victimei sunt mai mari la schimbarea pantei (unde se termină panta mai abruptă şi începe zona mai lină), în adânciturile terenului: denivelări, trepte, gropi, vâlcele, sau în vârful avalanşei *(primul val).*

13.7. TRAVERSAREA RÂURILOR

Sute de accidente se petrec în fiecare an, în toată lumea, cu ocazia traversării prin vadul râurilor mari. Sau cu ocazia mersului prin apă.

Întreabă-te totdeauna: este oare obligatorie traversarea acestui râu prin vad? Nu există altă soluţie, un pod?

Dacă răspunsul este NU, acţionează ca şi cum *ai fi deja în primejdie.*

Mai ales când sunt şi alte motive de îngrijorare sau pericole care te ameninţă.

Când? întreabă-te: oare nivelul apei va creşte sau va scădea în perioada următoare? Dacă în regiune sunt inundaţii, sau dacă pe apă plutesc tot felul de obiecte şi resturi mari - riscul este atât de mare încât nu ai voie să intri în apă. Amână traversarea.

Dar dacă râul are nivelul normal şi sunt semne că vine ploaia, atunci treci repede pe malul celălalt. *Atenţie:* râurile scurte şi cu panta mare se pot umfla sau pot scădea repede; cele late şi cu panta mică îşi variază nivelul foarte încet.

Pe unde? Este o problema de importanţă vitală. Cel mai important factor din punctul de vedere

al siguranței de trecere este *locul.* Timpul consumat pentru alegerea locului de trecere, a vadului optim, nu este timp pierdut. Caută:

a) Maluri joase, degajate. Acestea oferă loc suficient pentru odihnă și recuperare - dacă vei da de bucluc;

b) Vadul, fundul râului, să fie tare, neted, fără obstacole;

c) Zona să nu aibă buşteni înțepeniți, vârtejuri, stânci sau alte primejdii -atât în porțiunea traversării, cât şi în zona mai la vale de ea;

d) Curentul apei să fie cât mai slab. Deci alege o zonă de albie lată. Sau acolo unde râul curge prin mai multe brațe;

e) Adâncimea cât mai mică. S-ar putea să ai de înotat.

Cum? Ca să nu-ți fie frig păstrează ceva haine pe tine, dar să nu fie largi. Umblă încălțat pentru a putea călca şi avea priză pe bolovani, pietre ascuțite sau în găuri. Poartă rucsacul în spate - te ajută la stabilitate şi echilibru - iar dacă lucrurile dinăuntru sunt dibaci aranjate, pot avea şi un efect ajutător de plutire - dacă te împiedici şi cazi. Dar pregăteşte-i curelele ca să-l poți scoate uşor, dacă vei cădea sub el şi nu te mai poți ridica.

Când traversezi înot, nu purta rucsacul în spate. Nu merge contra curentului.

Nu trece dacă e frig, ceață, sau dacă apa e prea rece.

Adaptează următoarele metode la situația în care te afli:

- *Traversarea individuală simplă.* Mergi perpendicular pe maluri, cu fața spre malul țintă, cu paşi mici, târând talpa pe fundul apei. Sprijină-te de stâncile ieşite deasupra apei sau aflate puțin sub oglinda ei. Când curentul este foarte puternic, deplasează-te cu fața spre vale, traversând spre malul opus într-o direcție diagonală; pentru asta ai însă nevoie de spațiu suficient pentru mişcare.

- *Traversarea individuală cu sprijin pe o prăjină* zdravănă, pe post de al treilea picior. Înfige capătul prăjinii ceva mai în față şi mai în amonte de tine pe fundul râului, apoi ține-te de ea şi mergi până dincolo de punctul de sprijin. Şi repetă. Curentul va apăsa prăjina în jos.

- *Traversarea în grup:* dacă grupul are *şipersoane mai slabe* sau mai neajutorate, încrucişați coatele şi formați un rând cu persoana mai slabă la mijloc. Sau mai bine, formați un şir de oameni solidarizați atât prin încrucişarea brațelor, cât şi printr-o prăjină ținută de toată lumea (fig. 13.14). Persoana mai slabă este la mijlocul şirului, cea mai tare este la capătul dinspre deal, în amonte. Traversarea se face diagonal spre vale, nu perpendicular pe maluri. Dacă persoana mai slabă alunecă, cade, se împiedică sau leşină, celelalte o susțin.

13.14. *Traversarea prin vad - cu susținerea unui invalid*

Pentru sprijinire se poate folosi şi o funie sau o coardă care, nefiind rigidă, are o serie de neajunsuri. Dacă e utilizată ca balustradă, țineți-o sus, ca să poată fi apucată când se trece peste stânci.

In cazul unui râu lat, adânc şi umflat nu se foloseşte funia, căci poate să facă burtă şi cel ajutat să ajungă sub apă.

Cel care traversează poate fi asigurat de tovarăşii din grup cu o frânghie, într-un mod asemănător cu manevrele din cazul coborârii unui perete. El va fi legat de talie cu capătul unei funii. Un tovarăş va da drumul treptat frânghiei (vezi la #14).

13.15. *Traversarea prin vad - schema de asigurare cu frânghii*

Sau - asigurarea de către două persoane (fig. 13.15): cel care trece primul (notat cu 1) va fi legat la mijlocul unei frânghii suficient de lungi (de peste 2 ori lățimea râului), ale cărei capete vor fi ținute de tovarăşii 2 şi 3. După ce 1 ajunge dincolo, 2 se leagă, iar 1 şi 3 îl asigură ş.a.rn.d.

Dar aveți grijă ca locul ales pentru traversare să aibă malurile suficient de degajate. Dacă cel din apă cade, el va putea să se sprijine în funie şi să revină la mal, perpendicular pe acesta. Cei de pe mal nu trebuie să tragă de funie înapoi şi contra curentului - căci l-ar putea băga sub apă şi sufoca.

13.8. CĂLĂTORIA PE APĂ

Cu pluta: greutatea încărcăturii trebuie distribuită în mod egal pe toată suprafața plutei, apoi legată bine. Pentru a echilibra greutatea altor pasageri, aşează-te la margine. Dacă încărcătura alunecă, deplaseaza-te imediat în partea opusă pentru a echilibra pluta, încercând totodată şi să remediezi incidentul.

Dacă vrei să foloseşti forța vântului şi înalți o pânză, s-ar putea să constați că produce mai mult probleme decât foloase. Dar, când direcția în care vrei să mergi este aceeaşi cu a vântului, o pânză e utilă.

Viteza plutei este oricum mică. Deci nu te grăbi. Înaintează numai în timpul zilei. Nu adormi. Ascultă, fii atent la pericolele care apar din față, în aval: stropi, zgomot, o linie argintie de-a curmezişul apei.

Nu intra în văile cu maluri înalte, şi pereți netezi, ci opreşte-te pe mal şi studiază traseul ce

urmează. Leagă pluta cu o funie lungă, cu care să o conduci de pe mal, peste pragurile sau obstacolele pe care le-ai descoperit.

Nu te îndepărta de mal. Când apar ape învolburate, praguri, săritori, o cascadă, bagajele trebuie descărcate şi transportate pe jos, pe mal, până dincolo de zona periculoasă, iar pluta goală va fi condusă de pe mal cu ajutorul funiei - sau veți construi o plută nouă acolo unde reapare apa liniştită.

Seara descarcă pluta şi trage-o cât mai sus pe mal. În cursul unei furtuni *atenție* la pericolul unei revărsări sau viituri neaşteptate.

Cu barca de salvare:

- Nu sări din avion sau vaporul naufragiat direct în barca de cauciuc. Urcă-te cu grijă în ea;
- Verifică prezența tuturor membrilor grupului;
- Vâsleşte pentru a fugi de nava care se scufundă;
- Apropie-te de alte bărci de salvare şi stați împreună;
- Aruncă ancora de apă;
- Acordă primul ajutor.

Bărcile se vor lega împreună cu o coardă de vreo 7 - 8 m. Se leagă pupa unei bărci de prova alteia ş.a.m.d. Ancora de apă va avea o funie lungă. Dacă pierzi cumva ancora de apă, trebuie improvizată imediat alta, care să te țină pe loc.

Ca regulă, pentru a-ți mări şansele de salvare când n-ai radio încearcă să stai lângă locul accidentului sau al naufragiului cel puțin 3 zile. Vor apărea avioanele sau navele de căutare şi salvare.

În timpul aşteptării:

- Salvează şi adună materialele, resturile care plutesc în apropiere (dar*atenție* la vârfurile metalice şi muchiile care ar putea să găurească sau să sfâşie fundul sau bordul bărcii de cauciuc);
- Adăposteşte-te de intemperii cu ajutorul oricărui fel de acoperiş ce poate fi improvizat pe barcă;
- Faceți *de veghe* în schimburi a câte 2 ore. Persoana care face de gardă se va lega de barcă cu o coardă lungă de aprox 6 m. Tot ea va inspecta periodic barca, pentru a descoperi eventualele spărturi. Va sări în apă să adune materialele plutitoare. Va urmări şi apariția vreunei posibilități de salvare;
- Pregăteşte materialele şi dispozitivele de *semnalizare* - pentru a fi gata de utilizare în orice moment;
- *Raționează* hrana şi apa. Înjghebează o instalație de distilare a apei. Barca de salvare va pleca de la locul accidentului numai dacă există siguranța deplină că poate ajunge la un țărm sau dacă rechinii dau târcoale, atraşi de leşurile sau resturile plutitoare.

Nu încerca să foloseşti forța vântului, în afară de cazul în care țărmul este aproape şi direcția de mers coincide cu cea a vântului. O pânză poate fi uşor improvizată din materiale disponibile. Umflă barca cât mai tare, ridică ancora de apă şi cârmeşte cu vâsla. Partea de jos a pânzei nu va fi legată de barcă, ci ținută cu mâna (prin intermediul unei sfori), astfel ca la o eventuală rafală neaşteptată de vânt să i se poată de drumul imediat - ca să nu răstoarne barca.

Când marea este agitată (vezi #6), barca trebuie pregătită pentru evitarea răsturnării: ancora va fi scoasă din apă, iar pasagerii se vor aşeza cât mai jos pe podea şi vor fi repartizați astfel încât să stabilizeze bordul dinspre vânt şi valuri. Nu stați pe tubul inelar ce formează bordul bărcii. Nu vă ridicați în picioare, înainte de a face o mişcare, anunță-i pe ceilalți.

Apropierea pământului este anunțată uneori de:

- Nori cumulus nemişcați deasupra mării, pe un cer senin;
- Cerul cu nuanță verzuie - deasupra unei lagune;
- Lemne plutitoare;
- Cer albicios - deasupra unui câmp de zăpadă (deasupra apei cerul este gri);
- Culoarea apei se deschide (apa adâncă are culoarea închisă);
- Huruitul valurilor care lovesc țărmul;
- Țipetele păsărilor;
- Direcția preferențială în care zboară păsările de apă în zori (spre mare) şi la apus (spre pământ).

În perioada dezghețului, păsările de uscat zboară spre pământ.

Când te apropii de țărm noaptea, dacă poți, aşteaptă până dimineața pentru a debarca. Când se face lumină alege cu grijă locul de debarcare: îndreptă barca spre partea insulei sau peninsulei adăpostită de vânt. Nu acosta cu soarele în ochi. Evită stâncile, recifele, epavele de la mal.

Du-te spre o zonă cu valuri cât mai mici şi mai liniştite. Cel mai bun ar fi un țărm uşor înclinat, cu valuri mici. Încearcă să acostezi urcat pe coama unui val, vâslind cu putere.

În caz că valurile sunt mari: rămâi îmbrăcat şi încălțat. Verifică vesta de salvare (îmbrăcată). Foloseşte ancora de apă, legată de o coardă cât mai lungă, care trebuie ținută mereu întinsă, eventual trăgând-o cu mâna. Toată lumea va vâsli spre țărm.

Ancora de apă va ține barca direcțională spre țărm. Vâsliți tare ca să treceți prin coama valului care se apropie şi să evitați răsturnarea sau aruncarea peste bord. Dacă e cazul, încearcă să încetineşti barca, să nu ajungă *sub* coama valului înalt - întors de mal ca o cascadă.

Dacă barca se răstoarnă, agață-te de ea (vezi la #6.8).

Țărmul mării - oferă de obicei hrană abundentă şi şanse mari de supraviețuire.

* *Plaja, țărmul nisipos.* Animalele marine de vizuină, moluşte, crabi, viermi rămân sub nisip după retragerea fluxului. Ele atrag păsările marine. Între dunele de nisip poți găsi apă dulce, înconjurată de vegetație. Dunele sunt pline de insecte, nu face acolo tabăra.

* *Țărmul noroios.* La vărsarea unui râu sau fluviu în mare, aluviunile se depun şi formează câmpuri de noroi, estuare sau o deltă. În sol trăiesc numeroase specii de viermi şi moluşte, care constituie hrană pentru păsări şi animale.

* *Țărmul stâncos.* Dacă stâncile nu sunt prea abrupte, pe ele pot apărea bălți în care mişună viețuitoarele. Iarba de mare se agață de stânci, iar prin crăpături sunt tot felul de moluşte.

* *Țărmul pietros.* Faptul că pietricelele sunt în continuă mişcare alungă plantele şi animalele, care nu se pot fixa sau cuibări în teren instabil.

* *Mareea* produce o variație a nivelului mării (flux şi reflux) ce depinde de poziția geografică şi de anotimp. Nivelul superior al fluxului este marcat de: o linie de resturi de-a lungul malului; o schimbare a structurii nisipului; schimbări ale felului ierbii, cochiliilor, culorii - pe fața malului stâncos.

Când eşti pe țărmul mării, pentru siguranța ta:

- observă şi notează orarul fluxului şi refluxului, pentru a nu fi surprins şi blocat de flux, sau antrenat spre larg;
- verifică posibilitatea de acces pe şi dinspre plajă sau țărmul stâncos;
- stai mereu cu un ochi pe apă, pe flux, ca să nu te surprindă şi să te izoleze de țărm;
- vezi dacă în apă sunt curenți puternici, mai ales spre larg. Alte pericole: bancurile de nisip; stâncile submarine.

Când malul sau fundul mării coboară abrupt, apare un puternic curent submarin spre fund. Când intri în apă leagă-te de talie cu o frânghie bine ancorată pe mal.

* î*n apă:* când înoți sau pescuieşti nu te depărta de mal la o distanță şi adâncime la care să nu mai fii sigur de tine. Fii atent la valurile mari care te pot lovi şi ameți. Dacă un curent sau un val mare te trage spre fund, împinge-te şi înoată spre suprafață. Înoată spre țărm în valea dintre două valuri. Când soseşte valul următor, întoarce-te cu fața spre el şi scufundă-te. Lasă-1 să treacă pe deasupra, apoi ieşi afară şi înoată spre țărm în următoarea vale.

Când eşti aruncat spre stânci, întoarce-te cu fața spre ele şi stai cu picioarele înainte, ca să absorbi şocul. Preferabil să fii încălțat (vezi #6.8).

Corpul relaxat pluteşte mai bine, aşa că fii calm. Nu te teme, e greu să te scufunzi în apă sărată. Pericolul mare este să înghiți apă sărată. Femeile plutesc în mod natural mai bine ca bărbații, cu fața în sus. Bărbații plutesc natural cu fața în jos.

* *Apa de băut:* pârâurile mici dau apa mai bună, cele mari sunt de obicei poluate şi pline de nămol. Caută bălțile dintre dune. Băltoacele de apă dulce din scobiturile stâncilor pot fi descoperite cu ajutorul algelor verzi neconsumate de moluşte (moluştele de apă sărată nu pot supraviețui în apă dulce). Caută apa care curge sau se strecoară printre stânci, mai ales acolo unde cresc muşchi şi ferigi - este potabilă.

Pe o insuliță stâncoasă s-ar putea ca singura sursă de apă să fie marea. *Nu bea niciodată apă de mare;* trebuie distilată. Apa de mare poate fi folosită la gătit. Dar nu mânca nimic până nu faci rost de apă de băut.

* *Pericole:* când scotoceşti după hrană fereşte-te de apa prea tulbure, netransparentă. Mergi încălțat prin apă, ca să te fereşti de diverşi țepi care produc răni dureroase. Dacă te-a înțepat un ghimpe şi nu-l poți extrage deoarece i s-a rupt coada, lasă-l liniştit că o să iasă singur peste câteva zile. Dacă încerci să-l „stoici" afară, sunt mari şanse să intre mai adânc.

Unele viețuitoare, cum ar fi calcanul, stau ascunse, bine camuflate şi pot înțepa când le calci. Când mergi desculț - pipăie fundul mării în fața ta, cu un băț, agită nisipul şi pietrele. Durerea înțepăturii produsă de calcan poate fi calmată cu apă foarte fierbinte.

Nu-ți băga mâna în crăpăturile sau în ascunzişurile submarine, căci s-ar putea să te muşte ori să te înțepe ceva.

Apropie-te cu grijă de un recif sau de o barieră de corali: atât reciful, cât şi locatarii săi pot fi periculoşi; de exemplu moluştele conice aruncă țepi otrăvitori.

Adeseori peştii dintr-o lagună sunt otrăvitori - chiar şi speciile care în marea deschisă pot fi mâncate. Mai bine stai pe recif şi pescuieşte în partea dinspre larg.

Dacă te-a înțepat o meduză, nu o trage de tentacule şi nu şterge secreția gelatinoasă cu mâna - te va irita şi mai tare. Foloseşte iarbă de mare, o cârpă sau nisip.

Caracatițele au un cioc tare, iar câteva specii au o muşcătură otrăvitoare (de exemplu cea cu inele albastre).

Rechinii pot ataca şi în apă foarte puţin adâncă. Deci *ATENȚIE!*

Fereşte-te de şerpii din apă - sunt foarte otrăvitori. Dacă însă îi găseşti pe țărm, prinde-i cu un băț cu furcă - sunt buni de mâncat.

Pe o insulă pustie - ai o problemă deosebită: izolarea, singurătatea acută.

Cercetează bine toată insula. Stabileşte-ți un plan zilnic, o rutină de activități. Dacă insula a mai fost locuită, vei găsi resturi de construcții care pot fi folosite ca adăpost. Atenție la amenajările militare - uneori au mine, explozivi sau capcane. Dacă găseşti o peşteră, verifică să nu fie inundată de flux, chiar izolată ori blocată primăvara - când fluxul este mai înalt decât de obicei.

Pe o insuliță fără nici o vegetație s-ar putea ca tot adăpostul pe care-l poți găsi să fie doar o apărătoare de vânt. Nu vei avea altă hrană decât ce găseşti pe stânci şi ce poți scoate din mare - vezi la #16.7.

* *Resursele disponibile:* ai grijă să nu consumi mai mult decât pot suporta vegetația sau animalele disponibile pe insulă.

O vegetație luxuriantă indică prezența unui râu. Cel mai des apa însă lipseşte - aceasta fiind şi cauza pentru care multe insule sunt nelocuite. Adună şi depozitează apa de ploaie; distilează apa de mare.

Pentru distilare e nevoie de mult combustibil. Adună resturile de lemne aduse de apă pe mal, iarba de mare uscată ori seu de focă. Caută şi adună pe plajă resturi după fiecare flux. Fă focul numai cât şi când ai nevoie.

Cum semnalizezi şi ceri ajutor - vezi #3.4.

* *Mutarea:* dacă sunt mai multe insulițe apropiate, când termini resursele de pe prima te poți muta pe alta. Dacă următoarea insulă este vizibilă, studiază mareea şi curenții marini. Aruncă în mare ceva care pluteşte vizibil, notează-i drumul şi evoluția. Poate că distanța e mică şi ai putea s-o străbați înot, dar nu te aventura la drum tară ajutorul unui plutitor (cutie goală, nuci de cocos golite etc). Potriveşte orarul traversării astfel încât refluxul să te îndepărteze de insula veche şi fluxul să te împingă spre cea nouă. Dacă eşti într-o zonă mai rece - construieşte o plută.

De toamna până primăvara cadavrele de focă plutesc; câteva bucăți legate împreună vor fi suficiente ca să-ți susțină greutatea.

13.9. CU UN AUTOVEHICUL

Mijloacele de transport auto constituie un factor important de intervenție şi evacuare în cazul situațiilor de calamități sau dezastre.

Motorul şi carburatorul trebuie reglate corespunzător condițiilor climatice, altitudinii etc. la cu tine piese de rezervă din belşug, fără a uita un volan de schimb şi o trusă de unelte cât mai completă.

Iată câteva sfaturi privind pregătirea înainte de a pleca la drum, şi altele cum să te descurci în diverse situații cu un autovehicul de construcție clasică (motor cu carburator pentru benzină, schimbător manual de viteze etc):

Pe arşiță:

* *Motorul s-a încins:* opreşte-1 şi lasă-1 să se răcească. Dacă nu poți opri maşina (de exemplu, eşti pe o bucată de drum periculos), porneşte încălzirea cabinei. Această manevră sporeşte cantitatea de apă din circuit şi, deşi cabina se va încălzi mai tare, motorul se va răci. Când poți, opreşte motorul şi ridică-i capota. Nu desface dopul radiatorului înainte ca temperatura apei să scadă (altfel, apa în fierbere sare şi te opăreşte).

Verifică dacă circuitul de răcire (radiator, furtune) are scăpări sau scurgeri. O gaură (mică) la radiator poate fi astupată turnând în apă sau în lichidul de răcire un albuş de ou. În cazul unei găuri mai mari, striveşte complet țeava din aluminiu sau cupru, de o parte şi de alta a găurii. În felul acesta țeava respectivă este scoasă din circuit şi radiatorul nu va mai curge, dar suprafața de schimb de căldură şi răcire se reduce proporțional. Dacă în continuare ai grijă să conduci maşina liniştit, cu turație constantă a motorului, n-o să se întâmple nimic rău şi poți călători mai departe.

* *Metalul încins: Atenție!* Oricare bucată de metal a automobilului se poate încinge atât de mult, încât să producă arsuri sau băşici pe piele.

La tropice şi chiar într-o zonă temperată - nu lăsa niciodată o persoană accidentată sau un animal să stea în bătaia soarelui, într-o maşină sau o cabină complet închisă. Lasă o fereastră deschisă pentru aerisire. Chiar şi la umbră, căldura din cabină poate produce epuizarea şi chiar moartea.

Pentru deşert: montează rezervoare suplimentare de combustibil şi de apă potabilă. Însă ia şi alte provizii în plus - câteva canistre cu ambele lichide.

Montează filtre suplimentare pe conducta de alimentare cu carburant şi la priza (aspirația) de

aer. Când torni combustibil din canistră, praful sau nisipul din aer poate pătrunde în rezervorul maşinii. Improvizează un filtru, o cârpă pe gura de umplere a conductei spre rezervor, sau foloseşte un furtun de transvazare.

Cricul mecanic obişnuit se afundă în nisipul moale şi nu ridică; în locul lui ia un sac, o cameră sau o pernă de cauciuc, care se umflă cu gaze de la ţeava de eşapament. De asemenea, montează anvelope şi camere speciale tip *balon* pentru mersul pe nisip, iar pentru a despotmoli maşina ajunsă pe nisipuri mişcătoare sau teren instabil ia nişte scânduri ori tălpici de tabla special profilată.

Pentru traversarea unei zone de tufişuri cu mărăcini, îmbracă anvelopele cu *manşoane anti-ţepi,* care micşorează pericolul găuririi cauciucurilor.

Peste nisip: urmele de drum, de şosea din deşert, pot fi acoperite de nisipul purtat de vânt.

Când ajungi pe nisip moale, NU te opri - indiferent de motiv - până când ajungi pe teren tare. Evită cât poţi patinarea roţilor, deşi s-ar putea să fii silit să cobori în treapta întâi de viteză, căci la o treaptă superioară se poate opri motorul. Chiar dacă motorul începe să fiarbă sau se supraîncălzeşte, nu te opri până nu ajungi pe terenul tare.

Dacă maşina se împotmoleşte: sapă şi ridic-o cu cricul sau cu perna de aer, pentru a putea strecura sub roţi: podeţe, scări, profile metalice, scânduri, plasă de sârmă sau pietre.

Furtuna de nisip (vezi şi #13.6) poate fi văzută când se apropie. Câteodată o poţi ocoli. Dacă nu poţi scăpa de ea:

- întoarce vehiculul cu spatele spre furtună sau vânt;
- Opreşte-1;
- Etanşează-1 repede, cât poţi mai bine, împotriva pătrunderii nisipului în cabină şi la motor;
- Caţără-1 cu roţile pe scânduri sau podeţe aşezate peste nisip.

Pe frig: în cazul în care eşti blocat de viscol - stai înăuntru, chiar dacă acolo _ mai frig decât într-un adăpost săpat în zăpadă (căci tabla din metal conduce excelent căldura şi frigul). Dacă însă blocajul sau staţionarea durează câteva zile, merită să sapi un adăpost în zăpadă.

Nu te speria. Dacă stai în maşină sau lângă ea, vei fi salvat. În astfel de situaţii pericolul apare mai ales atunci când şoferul şi călătorii sunt cuprinşi de panică şi pleacă după ajutor ori adăpost.

Salvarea poate fi la mulţi kilometri depărtare, adică un drum PREA lung de mers pe jos cât ţine viscolul. Dacă, sleit de puteri, vrei să te întorci din drum -descoperi că ai pierdut orientarea sau maşina părăsită.

Poţi încerca să mergi pe jos, pe un drum înzăpezit (dar marcat vizibil, de exemplu prin vârful stâlpilor de telegraf etc.) numai dacă: a doua zi viscolul s-a oprit, vizibilitatea e bună şi maşina e îngropată în nămeţi. Însă, câtă vreme e viscol, sau noaptea - nu părăsi vehiculul!

Cât timp ai benzină, lasă motorul să meargă - pentru a încălzi cabina. Acoperă motorul şi radiatorul - ca să piardă cât mai puţină căldură. Sau acoperă cu o cârpă ori blochează instalaţia de răcire. Aşteaptă până ce caloriferul începe să lucreze. Apoi opreşte motorul şi întârzie cât poţi mai mult până-1 reporneşti. Nu porni şi nu lăsa motorul să meargă dacă există cea mai mică posibilitate ca gazele de eşapament să intre în cabină - fie de la motor, fie de la gura eşapamentului. La cel mai mic semn de ameţeală opreşte motorul şi deschide fereastra. După o perioadă de frig şi plictiseală, căldura şi inactivitatea provoacă somnolenţă. Mare *atenţie* să NU adormi cu motorul mergând!

Înainte de a porni motorul verifică dacă ţeava de eşapament este desfundată şi degajată. Gazele de eşapament nu trebuie lăsate să intre în cabină şi să te asfixieze pe nesimţite.

După ce se termină combustibilul pentru motor şi încălzire, ca să te încălzeşti, mişcă-te în interiorul maşinii. Înveleşte-te cu orice găseşti - haine, pături etc.

Dacă zăvorul sau clanţa unei uşi sau a capotei a îngheţat - dezgheaţ-o. Ţine sub zăvor o flacără aprinsă - brichetă ori chibrit. Sau încălzeşte cheia la flacără, apoi bag-o în broască, aşteaptă puţin şi încearcă să deschizi. Dacă nici aşa nu merge, încearcă să ţii flacăra sub cheia cât mai mult scoasă afară din broască. Apoi bag-o înapoi, ţinând-o cu o cârpă, şi încearcă din nou să deschizi. Sau urinează pe ea ca s-o încălzeşti.

Dacă n-ai brichetă, vezi la #7.5. cum poţi folosi acumulatorul.

Când eşti nevoit totuşi să ieşi din maşină pe vreme de viscol sau vizibilitate redusă, pentru a te îndepărta *foarte puţin* de ea, marchează cumva drumul şi maşina - ca s-o poţi regăsi.

Dacă ştii că ajutoarele sunt pe-aproape, înalţă o semnalizare, un marcaj - de exemplu o batistă sau o cârpă viu colorată, legată în vârful unui băţ.

Dacă eşti foarte departe de orice aşezare omenească şi zăpada creşte. ameninţând să îngroape automobilul, ieşi afară şi sapă pentru a amenaja o vizuină în zăpadă (vezi #12.2). După ce viscolul se opreşte, ieşi la suprafaţă şi desenează pe zăpadă semne mari, vizibile de la distanţă şi din aer sau foloseşte alte semnalizări pentru a atrage atenţia. (Vezi la #3.3 şi #9.4).

* *Dezaburirea geamurilor:* Nu încerca să conduci maşina privind drumul doar printr-un petec transparent dintr-un parbriz total aburit sau opac. Pentru a împiedica aburirea, freacă geamul pe

dinăuntru cu o felie de ceapă sau de cartof crud. Acoperă exteriorul geamurilor *uscate* cu ziare, pentru a împiedica îngheţarea lor. Dacă geamurile sunt ude, hârtia se va lipi şi va îngheţa pe ele.

* *Pornirea motorului:* încearcă totdeauna să parchezi pe o pantă sau în apropiere, astfel încât la pornire să poţi ajuta demarorul. Nu mai opri motorul după ce porneşte, dar verifică să fie trasă frâna de mână. Într-o maşină cu motorul pornit nu lăsa niciodată copii sau animale singure.

* *Acoperă motorul* oprit cu o pătură, ca să nu îngheţe - dar adu-ţi aminte să o scoţi şi s-o îndepărtezi înainte de a-1 reporni. Acoperă partea de jos a radiatorului cu un carton sau placaj, ca să nu îngheţe. Dacă afară este foarte frig, mergi aşa tot timpul; dacă însă temperatura aerului nu este prea scăzută, scoate învelitoarea după ce motorul se încălzeşte.

Nu lăsa motorul oprit pe durate prea lungi. Reporneşte-1 din când în când (de exemplu la fiecare oră) pentru câteva minute.

* *Acoperă suprafeţele metalice:* NU atinge metalul rece cu mâna sau pielea neacoperită. S-ar putea ca degetele să se lipească de el şi să se rupă sau să se jupoaie pielea. Dacă vrei să faci o treabă la care mănuşile te-ar încurca, ca să uşurezi îndeplinirea sarcinilor zilnice, protejează degetele, buşonul radiatorului, toarta jojei (tijei pentru nivelul de ulei) - cu leucoplast sau izolirband. Unge mâinile cu grăsime sau unsoare.

Pe zăpadă, gheaţă sau lapoviţă: ai nevoie de anvelope speciale sau de lanţuri. Condu încet şi delicat într-o treaptă de viteză mai mare decât normal, pentru ca roţile să nu ajungă să se rotească în gol - căci s-ar produce derapajul, alunecarea. De exemplu, urcă în viteza a patra (ultima) un deal pe care în mod normal l-ai urca într-a treia. Fii atent că volanul va fi foarte uşor de manevrat. Dacă trebuie să frânezi, fă-o numai când mergi în linie dreaptă. Apasă pedala încet - nu o călca sau lovi. Dacă maşina începe să patineze, slăbeşte frâna (vezi #11.1). Mai bine NU frâna, ci foloseşte frâna de motor (treci într-o treaptă inferioară de viteză).

Pentru mersul pe zăpadă, presiunea în pneuri va fi la valoarea normală. Aranjează încărcătura maşinii astfel încât să apese o greutate cât mai mare pe roţile directoare. Fă cât mai puţine opriri şi mergi continuu. Înainte de-a urca o pantă, aşteaptă să se descongestioneze drumul. Pe cât posibil evită să mergi şi mai ales să urci pe pante cu înclinarea foarte mare. Sau, dacă roţile motoare sunt în faţă, urcă cu spatele maşinii înainte.

În curbele strânse („ac de păr"), unde maşina ar putea începe să derapeze şi să iasă de pe carosabil, mergi cu roţile pe muchia drumului, în şanţul de scurgerea apei de pe partea opusă prăpastiei.

La coborâre foloseşte o treaptă mică de viteză. Frânează cât mai uşor, cât mai puţin sau chiar deloc. Pantele foarte periculoase vor fi coborâte cu treapta cea mai *mică* de viteză.

Prin apă (vezi şi #6.9). Înainte de-a intra cu maşina în apă, verifică adâncimea: să nu depăşească nivelul distributorului şi al carburatorului. *Nota*; înălţarea ţevii de eşapament este utilă, dar nu obligatorie).

Dacă drumul prin apă va fi mai lung, scoate sau măcar slăbeşte cureaua de la ventilator (pentru ca palele acestuia să nu arunce prea multă apă pe motor), înainte de traversarea prin apă fă o pauză, opreşte motorul şi lasă-l să se răcească. Apoi închide geamurile şi porneşte cu aproximativ 5 km/h. Evită formarea unui val de apă în botul maşinii.

Pentru a menţine motorul la turaţie mare, apasă puţin ambreiajul pentru a se slăbi, dar nu într-atât încât să se prăjească discul. Turaţia mare împiedică intrarea apei în conducta de eşapament.

Atenţie - să nu se oprească sau să se blocheze motorul.

Pasagerii vor fi gata să sară în apă pentru a împinge maşina, când roţile încep să patineze.

Dacă drumul este acoperit cu apă, nu-i poţi distinge uşor marginile şi din greşeală poţi să ieşi de pe carosabil, sau să te îndrepţi spre şanţul de lângă drum.

Cu prilejul recunoaşterii şi verificării traseului cu piciorul, obligatoriu de făcut înaintea unei traversări, stabileşte şi unde sunt marginile drumului. Poţi găsi diverse repere: borne kilometrice, bariere, garduri ce delimitează sau indică drumul; în schimb, nu te lua după stâlpii de telegraf - câteodată, ei se înşiruie de-a curmezişul drumului. Observă şi valurile făcute de maşină: ele îşi schimbă forma la trecerea peste accidentele de relief ale fundului (de exemplu marginea şoselei).

Dacă sistemul electric al automobilului a fost inundat şi motorul s-a oprit, încearcă următoarea manevră (chiar dacă şansele de reuşită sunt mici): trage şocul afară de tot şi roteşte cheia de contact. S-ar putea, totuşi, ca 1-2 cilindri să se aprindă şi să pornească. Dacă se petrece minunea, împinge şocul şi lasă motorul să meargă în gol. În curând vor porni şi ceilalţi cilindri.

După ce maşina iese din apă va trebui să opreşti motorul pentru a usca distribuitorul şi cablurile cu o cârpă uscată. Dar, mai intâi lasă motorul să meargă vreo 10 minute (în acest timp căldura motorului va face o bună parte din treabă).

Prin noroi: evită patinarea roţilor. Încarcă suplimentar roţile motoare, aşezând deasupra lor bagaje, greutăţi sau pasageri. Zonele de drum alunecos pot fi pregătite înainte de a le trece cu maşina, prin acoperirea noroiului cu pietre, frunze, saci sau un covor de cauciuc. Accelerează uşor, cu grijă.

După ce ai pornit, nu te mai opri. Dacă roțile încep să patineze şi să se rotească în gol, nu accelera, ci fă o manevră dibace de schimbare a vitezei în mers înapoi.

Peste munte: în cazul pantelor mari, schimbă din timp viteza într-o treaptă mică. În curbele strânse nu accelera şi mergi pe traseul cel mai uşor - adică pe marginea exterioară a curbei.

Dacă radiatorul începe să fiarbă, opreşte motorul. Pentru intensificarea răcirii poți încerca: întoarcerea autovehiculului şi orientarea lui cu botul spre vânt; sau. după ce treci de culme, să cobori cu motorul oprit. După ce radiatorul s-a răcit, umple-1, completând din nou lichidul.

Dacă puterea motorului scade şi vehiculul nu poate urca, încearcă să urci panta în marşarier (mergând înapoi).

Un dop de vapori în conducta de alimentare cu combustibil (apărut ca urmare a supraîncălzirii) se poate remedia astfel:

- Lasă motorul să se răcească;
- înfăşoară o cârpă udă pe componentele sistemului de alimentare cu combustibil;
- Umple carburatorul cu combustibil prin pompare cu mâna.

Defecțiuni obişnuite:

* *Ambreiajul alunecă:* deseori cauza este pătrunderea unor stropi de ulei pe discul cu ferodou. Pentru a degresa ferodoul, stropeşte-1 cu stingătorul de incendiu prin fereastra de vizitare din carcasa ambreiajului.

* *S-a rupt cureaua ventilatorului:* se poate improviza alta din ciorapi de damă, cravată sau sfoară înnodată.

* *S-a întrerupt cablul de înaltă tensiune:* un conductor rupt poate fi înlocuit temporar cu o ramură de salcie. De fapt, orice tulpină de plantă, cu sevă în ea, poate conduce curentul electric de la bobină la delcou (distribuitor). Scuipă pe capetele ramurii şi introdu-le în racordurile respective. În timpul mersului motorului NU atinge aceşti conductori improvizați, neizolați: prin ei circulă curent la aprox 1300 V. Ramura se usucă repede în timpul mersului, aşa că trebuie înlocuită des.

* *Acumulatorul e „mort":* poți porni maşina prin remorcare, împingere sau mers la vale, cu schimbătorul în viteza a doua. Ține pedala ambreiajului apăsată până când maşina prinde viteză, apoi dă-i drumul şi cuplează motorul. Ai grijă să nu-l îneci (nu repeta apăsarea pedalei de accelerație).

14. IN SUS

14.1. Înainte de a te cățăra

14.2. Cum ajungi mai sus? Cațără-te, Prizele pentru mâini, Reazemele pentru picioare, Printr-un horn, Bătrânii, Copiii, într-un copac, Pe o scară, Pe un stâlp, Pe o clădire, La munte

14.3. Ajută-te la cățărare cu: O scară, O frânghie, Asigurarea cu frânghie, Cățărarea pe frânghie

14.4.Urcă-te Din apă pe mal, Din apă într-o barcă, Cum ridici din apă un om epuizat, Din apă pe malul de gheață, Sari

14.5. În subteran Pericole, Siguranța în subteran, După accident

Senzația de mult *prea jos* poate apărea în orice loc, oricând eşti silit să ajungi m*ai sus* - ca să scapi cu viață. De exemplu, ca să te fereşti de un taur furios, sau de incendiul izbucnit undeva mai jos în clădire, sau de un val de apă care năvăleşte pe valea în care te afli.

Şi, indiferent că *mai sus* înseamnă să te repezi pe capota unui automobil, sau să te cațări înapoi pe gheața de pe care ai căzut în apă, sau să ajungi într-un copac deasupra apelor învolburate - problema e aceeaşi:

Cum saa faci tu - care poate eşti obez, gravidă, în costum de gală sau în capot (ba poate chiar şi cu copiii plângând alături) - să ajungi mai sus, în siguranță?

14.1. ÎNAINTE DE A TE CĂȚĂRA

Dacă mai ai timp:

* Scoate-ți hainele lungi, care ar putea împiedica mişcarea genunchilor;

* Scoate-ți haina - dacă e strânsă pe corp sau la subțiori şi ar putea împiedica mişcarea brațelor;

* Nu arunca şi nu renunța la haine sau la pantofi. Hainele scoase trebuie înfăşurate şi înnodate peste brâu. Încălțămintea scoasă se bagă în buzunarele hainei;

* Scoate-ți ceasul de la mână şi bagă-1 în buzunar;

* Dacă poți vedea fără ochelari, scoate-i şi bagă-i în buzunar;

* Suflecă crăcii pantalonilor până la genunchi;

* Suflecă poalele rochiei până deasupra şoldurilor;

* Goleşte buzunarele laterale ale pantalonilor;

* Pe un teren cu suprafața umedă, unsuroasă sau înghețată umblă şi cațără-te cu picioarele

încălțate numai în ciorapi;

* Lipeşte bucăți ori fâşii de plasture pe tălpi;
* Curaatxă şi răzuieşte noroiul de pe tălpile încălțămintei;
* Poartă mănuşi când prizele de care te agăți sau reazemel sunt acoperite cu zăpadă.

agăți sau reazemele de care te sprijini

14.2. CUM AJUNGI MAI SUS?

Cață-te: mişcările corecte pentru ridicare sunt numai pe *verticală.* De aceea mâinile şi picioarele vor apăsa pe suprafețele de sprijin şi de agățare doar *vertical, în jos.*

NU te lipi de perete, scară sau teren. Multora însă le e frică să se îndepărteze de suprafața solidă. Dar un om lipit de perete alunecă şi cade mai uşor, din cauza forței mai mari cu care apasă picioarele pe reazeme (compară forțele P şi P'- vezi paralelogramele forțelor din fig. 14.1). În plus, poziția lipită de perete împiedică mişcarea normală şi reduce câmpul vizual.

14.1. *Mecanica cățărării*

Stai cât mai vertical. Respectă regula celor 3 puncte de contact *permanent* cu peretele sau cu panta (o mână şi două picioare sau două mâini şi un picior).

Când cauți ceva de care să te agăți cu mâna, NU te întinde prea mult. Dacă priza apucată este prea sus, corpul e nevoit să se extindă şi să se lipească de perete sau de stâncă. Pentru a nu ajunge în această situație nefavorabilă, ridică-te folosind mai mult picioarele.

Priveşte mereu la picioare - dar nu mai jos de ele.

Foloseşte cât mai puțin genunchii. Din când în când coboară brațele, ca să mai circule sângele prin ele. Dacă piciorul începe să tremure sau să zvâcnească din cauza oboselii - descarcă-1, ia-l de pe sprijin şi lasă-1 să atârne liber câteva clipe.

Cățărarea pe un perete sau o stâncă trebuie să se facă pe linia de cea mai mare pantă. In timpul mişcării *centrul de greutate* al corpului se află în afara punctelor de sprijin, iar în timpul odihnei - în interiorul perimetrului acestora.

Dacă desprinzi sau scapi ceva - strigă spre cei de jos. Oricine se află dedesubt va trebui să se ferească şi să-şi apere creştetul capului, acoperindu-1 cu brațele încrucişate.

Prizele pentru mâini (fig. 14.2). Dacă locurile de care te poți agăța cu mâinile, sunt prea mici, va trebui mai întâi să le cureți şi să le lățeşti cu degetele, cu rjila de unghii, cu muchia pieptenului, cu o piatră ascuțită sau o batistă.

Înainte de a-ți lăsa greutatea pe priza de mână sau de picior, încearcă-i rezistența printr-o zgâlțâială ori plesnitură. Ascultă. Dacă nu sună şi nu pare a fi putredă, crăpată sau slăbită - foloseşte-o cu grijă, apăsând şi trăgând de ea *în jos,* NU în afară, n-o smulge.

- Pipăie *peste* muchii (ca şi când te-ai cățăra pe o scară).
- Pipăie *sub* muchii (ca şi când ai trage un sertar).
- Pipăie *în jurul* muchiilor (ca şi când ai trage de o uşă turnantă).
- Apasă în j*os* cu podul palmei.
- Pipăie *înăuntrul* oricărei deschideri sau găuri înguste, apoi bagă mâna şi strânge pumnul ca să te prinzi (imită gestul maimuței, care poate scoate o labă întinsă printre gratiile cuştii ca să apuce o nucă sau o banană, dar nu o mai poate retrage - căci pumnul a devenit mai mare decât spațiul dintre gratii).

La fel, verifică totdeauna sprijinele oferite de: arbuşti, buturugi, rădăcini aflate la suprafața solului, tufăriş sau colțuri de stâncă.

Reazemele pentru picioare - foloseşte orice ieşitură sau suprafață pe care poți sprijini marginea tălpii pantofului - de exemplu: cărămizi, console pentru țevi, muşchi de copac sau alte asperități. Dacă peretele are o despicătură verticală, înfige în ea bombeul rotind mai întâi glezna ca să pătrundă acolo pantoful, apoi îndreaptă glezna. Pentru eliberarea pantofului - procedează invers.

Dacă ieşitura din perete este prea mică pentru a putea sprijini talpa, agață de ea un inel sau o buclă realizată dintr-o curea, o cravată sau şireturi înnodate, în care să intre laba piciorului sau pantoful (ca în scara şeii de călărie).

14.2. *Prize pentru mâini*

14.3. *Cățărarea prin horn*

14.4. *Cățărarea sau coborârea pe fațada unei clădiri - siliți de un incendiu, o inundație*

Printr-un horn - adică printre doi pereți verticali suficient de apropiați - un coridor îngust sau un coş. Cățărarea se face împingând tare cu spatele într-un perete (un sens) şi cu picioarele în celălalt perete (sensul opus). Apoi apasă mâinile pe perete (lângă fese) şi sprijină-te în ele ca să împingi corpul în sus (fig. 14.3). Totodată ridică pe rând tălpile pentru a păstra poziția picioarelor față de trunchi şi a menține forța necesară de apăsare şi frecare cu peretele. Sau ține un picior (talpă) pe peretele din față şi

adu celălalt picior sub şezut, pentru a uşura ridicarea trunchiului. Schimbă pe rând picioarele între ele.

Când cei doi pereți sunt foarte apropiați, sprijină-te pe genunchi, nu pe tălpi. Dacă mai sus pereții se depărtează, rămâi pe acela care ți se pare mai accesibil pentru continuarea urcuşului.

Bătrânii - nu trebuie să se apuce de un urcuş decât în caz de absolută necesitate şi atunci o vor face numai până la o înălțime minimă necesară de siguranță. Ei vor fi traşi sau împinşi de oameni valizi (fig. 14.4). Odată ajunşi la un nivel minim de siguranță, ei vor sta şi aştepta acolo sosirea Salvării, a ajutoarelor, după ce li s-a amenajat locul respectiv pentru a avea un minim de confort, *chiar dacă* alții mai tineri se vor cățăra mai sus.

Bătrânii vor fi ajutați la urcuş cu orice mijloc disponibil: ochiuri de sfoară, curele pe care să-şi sprijine picioarele şi mâinile (acestea vor fi utile şi celor care ajută); dar şi prin ridicarea sau împingerea lor de către ajutoare, prin forța muşchilor.

Atenție: bătrânii au tendința să renunțe, să dea drumul pe neaşteptate şi să cadă brusc, cu toată greutatea, peste cei care îi ajută şi sprijină.

Cum îl ajuți dacă eşti mai jos ca el: ține-i, condu-i, aşează-i şi fixează- i picioarele sau tălpile persoanei vârstnice pe suprafața de sprijin, împingând-o şi ridicând-o tot timpul. Susține-i greutatea corpului pe corpul şi umerii tăi. Dar convinge-te mereu, la timp, că tu însuți ai ceva solid pe care să te sprijini şi să te agăți. Pe măsură ce persoana în vârstă ajunge mai sus, ajutoarele *de sub ea* se vor cățăra şi ele, în aşa fel încât să o poată mereu împinge şi ridica, nelăsând greul celor de deasupra.

Cum îl ajuți dacă eşti deasupra lui: trage şi ridică persoana în vârstă, apucând-o mai întâi de mâini, apoi de coate, apoi de subțiori. Convinge-te şi reasigură-te mereu că nu vei cădea - dacă *brusc* se lasă moale şi îți rămâne agățată de mâini cu toată greutatea. Prinderea cea mai rezistentă la tracțiune este agățarea reciprocă de încheieturile mâinilor.

Când vârstnicul ajunge cu pieptul la nivelul unei scări sau platforme, propteşte-i coatele pe ea şi ține-i-le bine fixate acolo. În continuare încearcă să-i apuci o gleznă, eventual cu un laț - improvizat dintr-o curea, o cravată, o cămaşă - apoi trage-i sus picioarele până ce corpul îi ajunge orizontal şi-l poți rostogoli pe platformă. Fii pregătit şi asigură-te mereu pentru cazul în care bătrânul dă drumul *brus*c la priză şi cade, să nu te tragă şi pe tine cu el.

După ce l-ai depus şi zace pe platformă, asigură sau ancorează vârstnicul (probabil şocat şi incapabil să priceapă în ce situație se aflâ) încât să nu poată cădea, prin legarea lui cu o curea sau o cârpă de un cârlig, o țeava ori o ieşitură. Dă-i primul ajutor pentru şoc (vezi la #19.2).

Copiii - sunt ceva mai uşor de ridicat. Pot fi traşi de sus, sau împinşi de jos -fără mari eforturi.

Dacă e mai măricel, apucă-1 de brațe, mâini, piept, şolduri sau coapse (picioarele se sprijină pe reazeme). Sau, copilul se poate agăța cu mâinile de prize, în timp ce de jos îl sprijini cu genunchiul. Sau, sprijină-te bine pe picioarele tale, apucă-1 cu o mână între picioarele lui, apoi ridică-1.

Dacă nu-l mai poți împinge de jos, lasă copilul să se țină singur - cu picioarele bine sprijinite şi agățat cu mâinile (verifică siguranța prizelor) - iar tu cațără-te pe lângă el până ajungi deasupra lui într-o poziție mai convenabilă - de unde să-l poți apuca şi ridica sau trage în sus.

Păstrează-ți calmul. Încurajează-l, încântă-te cu voce tare, de exemplu „ce bine ne-am cățărat împreună". Chiar dacă ți-e frică, bravează şi nu lăsa copilul să vadă sau să simtă gravitatea pericolului. Dacă e prea slab, prea mic sau speriat, întoarce-1 cu fața spre pieptul tău şi încolăceşte-i brațele în jurul gâtului tău. Când urci, susține-1 cu şoldul sau cu coapsa. Dar metoda aceasta este aşa de incomodă încât nu o poți folosi decât pe distanțe sau perioade foarte scurte.

Un copil foarte mic, un sugar, va fi băgat într-o haină, un şal, o pătură, o plasă sau o față de pernă - pe care o găseşti sau o improvizezi la repezeală şi o agăți ca o desagă pe spate, pe umăr sau de gât (fig. 14.5). Verifică dacă poate respira şi nu va fi strivit, sau dacă poate cădea.

14.5. *Cum se cară un copil*

Într-un copac - nu totdeauna poți ajunge la primele crengi. Ce-i de făcut?

a) Cațără-te pe trunchi - dacă este înclinat sau scoarța are crăpături, inele, paraziți, scorburi, iederă.
b) Improvizează o scară lângă trunchi.
c) Ia-ți avânt şi sari spre cea mai joasă creangă. Dacă reuşeşti să o apuci, aruncă o mână peste cealaltă şi leagănă-te până aduci picioarele să se sprijine pe trunchi, să se ridice şi să se agate cu gleznele de aceeaşi creangă. Apoi, munceşte-te să ajungi cu picioarele deasupra crengii.

Dacă trebuie saa te cațări şi mai sus: alege crengile cele mai groase; apucă ori calcă la rădăcina lor;*a/en/ie* să nu ți se înțepenească piciorul de tot într-o despicătură ascuțită; verifică să nu te prinzi sau să nu te sprijini de vreo ramură putredă.

Nucile de cocos cresc în vârful palmierului (vezi şi #16). Trunchiul acestuia este subțire şi alunecos, adică e greu să te cațări pe el. Încearcă să dobori nucile aruncând cu pietre. Sau caută un palmier mai mic, cu trunchiul înclinat, pe care să te poți cățăra.

Pentru copacii mai mari foloseşte un „colac de căţărare", adică un inel, o buclă sau o centură dintr-o curea, funie, haine - încins larg în jurul trunchiului.

Adu colacul pe trunchi la înălţimea taliei, apoi urcă-te pe el cu ambele picioare - sigur n-o să cadă şi n-o să alunece în jos.

- Sprijină-te pe colac, ridică-te şi întinde-te cât mai sus după o priză;
- îmbrăţişează sirâns copacul cu mâinile şi pieptul, descarcă picioarele;
- Agaţă colacul cu vârful labelor şi trage-1 în sus - îndoind genunchii (şi coatele);
- Calcă din nou pe colac - apoi întinde-te după o nouă priză pentru mâini;
- Ridică colacul cu vârful picioarelor etc. Şi tot aşa până sus - la nucile de cocos. La coborâre procedezi invers.

Pe o scară:

Rigidă: apucă treptele, nu stâlpii laterali. Dacă se poate, cineva să stea jos lângă picioarele scării pentru a le asigura contra alunecării.

Din frânghie: încrucişează mâinile în spatele scării şi apucă-te de frânghiile verticale, laterale - treptele pot să se rupă. Calcă pe trepte la fel cum ai face la o scară obişnuită, rigidă. Din când în când îndoaie braţele la spate, pentru odihnă.

Din sârmă: apucă treptele din spate, cu palmele spre tine. Dacă scara atârnă în gol, un picior va călca normal, iar celălalt prin spatele scării, cu călcâiul pe treaptă. Dacă scara este lipită de un perete, tălpile vor călca normal pe trepte, din faţă, dar în aşa fel încât să depărteze treptele de cablurile verticale, laterale.

Pe un stâlp, un pilon sau o schelă -în multe privinţe urcuşul este asemănător căţăratului pe o scară, doar că panta este mai abruptă. Niturile, consolele, flanşele constituie şi ele reazeme bune pentru picioare, alături de grinzile, traversele sau contravântuirile evident folositoare.

Pe o clădire:

- Deschide ferestrele, spărgând dacă e nevoie geamul cu poşeta sau pumnul (vezi #3). Loveşte direct, perpendicular. Cu mâna şi cotul celălalt te agăţi şi te ţii de rama ferestrei.
- Caţără-te pe burlanele pentru scurgerea apei de ploaie, încălecându-le şi strângându-le cu genunchii, înfigând vârful labei piciorului între burlan şi perete. Împinge în JOS, nu în afară. Dar mai întâi verifică soliditatea fiecărui tronson de burlan prin scuturare etc.
- Cablul de la paratrăsnet: verifică-1 prin tragere şi scuturare; foloseşte consolele şi sprijinele existente; nu-l trage în *afară.*
- Pe un acoperiş din ţigle se merge mai bine în ciorapi. „Aşează-te" pe un picior, cu laba piciorului îndoită în spate, şi apăsa în jos cu mâinile. Pulpa de sub tine se lăţeşte şi aderă ca un cauciuc. Dar stai cu corpul vertical. Caută să foloseşti orice sprijin pentru mâini: coama acoperişului, antene TV, sau diverse găuri. O ultimă soluţie: smulge câteva ţigle şi agaţă-te de scheletul din lemn pe care îl găseşti dedesubt.
- Cum te caţări pe o cornişă, o bordură, un pervaz sau o balustradă: trage-te în sus cu braţele, aruncă coatele peste sprijinul găsit, balansează şi saltă picioarele peste zidărie, împinge în jos cu mâinile pentru a ridica corpul, aruncă genunchiul sau laba piciorului deasupra obstacolului - şi apoi îndreaptă corpul la verticală.

Atenţie la zidăria care începe să se crape, sa se fărâmiţeze, să pleznească şi chiar să se prăbuşească atunci când o încarci. Dacă poţi, lasă greutatea corpului să stea pe picioare.

La munte: vezi #13.6.

14.3. AJUTĂ-TE LA CĂŢĂRARE CU:

O scară - din două scări mai scurte fă una mai lungă. Leagă-le împreună cu pice fel de sfoară sau sârmă găseşti. De exemplu, cu două scări de câte 2,5 m. se Date face una de 3,5-4 m, suficientă ca să ajungi la primul etaj sau în beci.

Cele două scări trebuie suprapuse şi legate una de alta pe o lungime de aproximativ 1 m. O scară lungă va fi manipulată mai bine de doi oameni.

Ar fi bine să ancorezi capătul de sus al scării prin legare de un reazem etc. Verifică bine şi sprijinirea capătului de jos al scării. Asigură-1 contra alunecării prin ancorare, împănare sau legare.

Nu trânti scara.

O frânghie (vezi #12.8). Şansele de a găsi o funie tocmai când ai nevoie de ea sunt minime. De obicei trebuie să improvizezi ceva. Înainte de întrebuinţare, verifică-i rezistenţa: pune un capăt al ei pe duşumea şi urcă-te cu piciorul pe el, apoi trage cu toată forţa de celălalt capăt, mai ales de noduri. În mod normal o coardă de alpinism care a suportat 7-8 căzături ale căţărătorului se scoate din uz.

Pentru îmbinarea a două frânghii se folosesc nodurile din fig. 14.6. *Atenţie:* întreaga frânghie are rezistenţa egală cu a *celei mai slabe* componente (bucată de sfoară sau nod).

O frânghie poate fi folosită la cățărare în două feluri:

- la asigurare (cățărare *pe perete* CU frânghia);
- cățărare în *mâini,* PE frânghie.

Asigurarea cu o frânghie - primul om din grup se cațără *pe perete* cu forțe proprii (neasigurat). El trebuie să fie persoana cea mai pricepută, mai puternică, mai agilă sau mai rezistentă, cu nervii tari. Acesta va căra atât capătul frânghiei principale lungi (A), cât şi o bucată mai scurtă (B), ambele legate de talie.

La primul loc sau platformă pe care o găseşte, bună pentru adunarea grupului, eventual şi la o înălțime suficient de mare deasupra nivelului periculos, înaintaşul va căuta ceva solid de care să se poată ancora: o clanță de uşă, o fereastră, un pinten de stâncă, un copac, o bară, sau o țeavaa. El îşi va lega talia de acest reazem cu funia scurtă. Chiar dacă nu descoperă un reazem convenabil de care să se ancoreze, primul cățărător trebuie să caute şi să găsească totuşi un sprijin, un prag, o stâncă, o ramă de fereastră sau un gard în care să-şi poată înfige zdravăn călcâiele - spre a putea asigura de sus, cu frânghia A întinsă, pe cei ce urmează.

Dacă funia principală A nu este suficient de lungă ca să poată fi şi trecută peste spatele celui de sus, şi apucată de persoanele rămasejos, ea trebuie prelungită pe loc cu o curea, un pantalon etc. În timpul ascensiunii, primul cățărător trebuie să verifice şi drumul pe care îl parcurge frânghia lungă A. Ea nu trebuie să se agate de cioturi, stânci sau de picioarele celor de jos şi eventual să-l împiedice la cățărare ori să-l dezechilibreze. Nici să se frece de pietre ascuțite.

Persoana următoare care urcă de jos îşi leagă coada funiei lungi fie direct de talie sau la subțiori cu un nod, fie prin intermediul unei alte bucăți de frânghie, curea sau centură mai scurtă C. Apoi va începe să se cațăre pe perete cu propriile forțe, urmând aproximativ acelaşi drum şi folosind aceeaşi tehnică pe care le-a văzut la cel dinainte. În acelaşi timp, persoana de sus (bine ancorată) trage mereu şi uşor de capătul funiei principale A, trecută peste spatele său - ca şi cum s-ar şterge cu un prosop (fig. 14.7). În felul acesta:

- Frânghia principală A, mereu întinsă, constituie o *asigurare permanentă de sus* pentru cel care se cațără pe perete prin forțele proprii.
- Dacă cel care se cațără alunecă şi cade, el rămâne agățat de funia principală A; corpul celui de sus funcționează ca un amortizor de şoc.
- Dacă frânghia principală A este ținută mereu întinsă, când cel ce se cațără cade nu va apărea un şoc prea mare. În felul acesta se evită ruperea frânghiei sau strivirea celui asigurat.
- Dacă cel ce se cațără este slăbit ori neîndemânatic, el poate fi în continuu ajutat prin tragere în sus cu ajutorul frânghiei A.
- Oamenii nu se vor epuiza cățărându-se neergonomic (în mâini) pe frânghie. Când a doua persoană ajunge sus, pe platforma de regrupare, capătul frânghiei

A şi bucla C vor fi din nou coborâte pentru următorul cățărător. Acesta va proceda la fel cum a făcut al doilea: îşi potriveşte bucla C pe talie sau la subțiori, apoi începe să se cațăre - asigurat de cel de sus, care întinde mereu frânghia A.

14.6. *Noduri pentru asigurare*

14.7. *Asigurarea eu o frânghie*

În cazul în care sus există o persoană încă de la începutul situației de criză, care-i poate ajuta pe cei de jos, prin coborârea unei frânghii A, e preferabil ca aceasta să aibă la capătul de jos deja făcut lațul sau prinsă centura C cu care se leagă cel de jos. În continuare cei doi vor proceda cum s-a arătat: cel de jos se cațără pe perete prin propriile forțe, iar cel de sus îl asigură, întinzând mereu frânghia A petrecută peste spate.

Vârstnicii nu se pot cățăra deloc singuri şi trebuie traşi sus cu funia A, bine legați peste piept, la subțiori - astfel încât să nu scape sau să alunece din legătură.

La fel vor fi traşi de sus şi copiii mari.

Un copil mic va fi luat în spate şi asigurat acolo de un adult - care se va cățăra asigurat de sus cu o frânghie.

Este de importanță vitală ca nodurile să nu se desfacă singure. Mai bine faci un nod mare şi urât (înnodat încă odată - şi peste - şi pe sub) decât unul frumos

- care să producă accidente. Metoda de cățărare descrisă mai înainte poate fi folosită şi la munte, pe un mal stâncos sau pe o clădire.

Uneori înălțimea de urcat e mare şi nu poate fi parcursă toată dintr-o dată, fiind necesare câteva etape, de-a lungul a câtorva lungimi de frânghie. Cel ce se cațără primul (liber, neasigurat cu frânghie) va aduce de fiecare dată restul grupului la nivelul său.

Dacă frânghia este suficient de rezistentă, primul cățărător ar putea fi ajutat de o persoană *de nădejde* dintre cei rămaşi jos, care *să-l asigure de jos* - ținând funia mereu uşor întinsă, trecută pe după spatele său, ca şi când s-ar şterge cu prosopul. Desigur că persoana de jos (care asigură) trebuie să fie şi

ea legată de un reazem.

În cazul căderii cățărătorului, asigurarea de jos permite oprirea lui atârnat de frânghie fie pe platforma pe care stă persoana care asigură, fie mai jos de aceasta. În cazul al doilea, şocul suferit de persoana de jos când opreşte căderea celuilalt va fi foarte mare (o forță aproximativ dublă față de greutatea celui căzut).

Pentru succesul acestei manevre trebuie ca:

- frânghia să nu fie nici prea întinsă, nici prea largă: să fie permanent *dată* de jos celui care se cațără, astfel încât acesta să nu fie tras de ea şi dezechilibrat pe spate;

- cel de jos să fie bine ancorat, suficient de solid şi cu reflexe bune, ca să poată j'face față şocului care apare în cazul căderii celui de deasupra.

În continuare cel căzut va trebui să se recațere până la platforma de plecare

— în acest timp fiind tras în sus sau asigurat prin frânghie.

Dacă cel ce ar asigura manevrarea de jos a frânghiei nu se poate ancora bine şi riscă să fie aruncat în gol când persoana care urcă ar aluneca şi cădea - NU se face această *asigurare de jos. Î*naintaşul se cațără neasigurat. Cel de jos nu se va mai înfăşură cu frânghia, ci va avea grijă doar ca ea să „curgă" uşor în sus spre cel ce se cațără. De asemenea trebuie să fie atent ca funia, trasă eventual de cel care cade, să nu se agatxe şi să antreneze o altă persoană de pe platformă. În felul acesta, cel care cade nu va mai face alte victime.

Câteva sfaturi şi pentru cel care face asigurarea, frecându-şi coarda peste spate:

- Lasă-ți mânecile jos - ca să eviți rosăturile la brațe.

- Când asiguratul alunecă şi cade, adună iute spre burtă ambele mâini care țin frânghia - ca să măreşti frecarea ei de corp.

Pentru a arunca funia în *sus,* sau peste un obstacol înalt: fă mai întâi un colac, înfăşurând funia în sensul acelor de ceas şi ține-1 în mâna stângă. la cu mâna dreaptă 3 spire răsfirate. Ţinteşte şi aruncă aceste spire, după ce le pendulezi pe sub mână, lăsând colacul să se desfăşoare uşor din mâna stângă (vezi şi #12.8).

Dar, nu vă jucați cu aceste tehnici de cățărare. Ele trebuie învățate din timp şi considerate ca o ultima şansă, pentru salvarea dintr-o situație critică. Nu pentru distracția vilegiaturiştilor inconştienți, la mare sau munte.

Cățărarea pe frânghie - pare multor oameni imposibil de făcut. De fapt o poate face oricine - dacă la ridicare foloseşte muşchii *picioarelor,* nu cei de la brațe. Iată cum:

Întinde mâinile cât mai sus, apucă frânghia şi rămâi atârnat de ea. Încrucişează picioarele, ridică genunchii, apucă şi strânge tare frânghia între genunchi, pulpe, glezne şi labele picioarelor. Îndreaptă genunchii, împingând cu picioarele -mâinile vor aluneca pe frânghie în sus. La capătul cursei genunchilor, apucă din nou frânghia strâns cu mâinile şi slăbeşte picioarele - vei rămâne atârnat în mâini. Ridică genunchii, îndoaie, apucă din nou frânghia cu picioarele ş.a.m.d. Învață şi exersează din timp!

O persoană mai neputincioasă care nu reuşeşte să se cațăre din cauză că nu poate prinde şi strânge frânghia cu picioarele, poate fi ajutată de un cățărător bun, solid. Cum: cel care dă ajutor va strânge pumnii în jurul frânghiei şi aceştia vor constitui un reazem, ca o treaptă pentru tălpile persoanei mai slabe, care nu va mai fi nevoită să strângă frânghia cu picioarele sale. Tot ce are de făcut cățărătorul neputincios este să-şi tragă în sus şi să îndoaie genunchii, după care sprijinindu-se cu tălpile pe pumnii celui de jos, se ridică folosind picioarele şi se agață cu mâinile mai sus pe frânghie ş.a.m.d. Cel care dă ajutor, se va cățăra sub persoana ajutată.

Dacă frânghia atârnă lipită pe un perete, de o stâncă sau de un trunchi de copac, atunci te cațări cu mâinile pe ea, iar picioarele merg sprijinindu-se pe reazemele de pe suprafața obstacolului, a peretelui.

O metodă de cățărare mai ştiințifică utilizează 3 ochiuri din curea, coardă sau cablu electric, prinse pe frânghia principală cu noduri Prusik (alunecătoare) - vezi #12.9. Două dintre ochiuri (cele de jos) servesc ca sprijin pentru picioare, iar al treilea (de sus) susține mijlocul cățărătorului, fig. 13.13 şi 12.14. Nodul alunecător se strânge în sarcină (când piciorul din ochiul respectiv apasă ori împinge), dar se slăbeşte şi poate fi tras în sus pe frânghie cu mâinile - când este descărcat. Ridicarea este realizată numai de picioare, mâinile servesc doar la tragerea în sus a nodurilor şi inelelor.

Metoda e sigură, dar înceată şi obositoare.

14.4. URCĂ-TE

Din apă - pe mal: inspiră adânc. Pluteşte cu corpul vertical (vezi la #6.6). Saltă-te scurt în sus, apoi scufundă-te cu o mişcare viguroasă. Cu o mişcare puternică de picioare (ca la înotul bras) împinge corpul (menținut vertical) în sus pentru a-l arunca cât mai afară din apă. Apucă-te cu mâinile de prizele

existente sau înfige-ţi coatele peste margine, bordură sau mal. Îndoaie corpul şi saltă un genunchi sus, lângă coate, apoi rostogoleşte-te lateral pe mal.

Un chei, un doc sau un mal din zidărie *alunecoasă* trebuie mai întâi privit şi analizat scurt, din apă. Caută pe el trepte, console din oţel, ieşituri din lemn, un cablu care atârnă sau o scară - pentru a te ajuta la căţărare.

Pe un mal *înclinat şi noroios:* saltă-te cât mai sus din apă printr-o împingere cu picioarele şi înfige degetele unei mâini cât mai sus în mal. Sprijină-te cu mâna cealaltă pe mal la nivelul taliei şi mai împinge o dată din picioare. Înfige şi vârfurile picioarelor în solul malului, pentru sprijin. Continuă să te caţări - trăgând de sus cu o mână şi împingând în jos cu cealaltă, la nivelul taliei.

O creangă ce atârnă în apă: pentru început apucă orice poţi din ea, apoi împinge-te în sus cu picioarele şi ajută-te cu mâinile - ca să ajungi să apuci o bucată mai groasă. Dacă în apă atârnau doar frunze, apucă-le şi apleacă treptat creanga, săltându-te mereu în sus prin împingere cu picioarele în apă, până ce reuşeşti să apuci ceva mai solid.

Din apă -într-o barcă (vezi #6.6):

a) înoată la *prova* (vârful) bărcii, agaţă-te de bordură, saltă-te cu forţă (printr-o succesiune de mişcări în sus şi în jos: plutire -ieşire scurtă din apă - scufundare - împingere puternică cu picioarele ş.a.m.d.) până ce ajungi cu pieptul deasupra, peste bordură. Apoi rostogoleşte-te înăuntru.

Sau:

b) Pe la *pupa* (coada) bărcii - agaţă-te şi sprijină-te pe cârmă, leagă o buclă de funie sau de curea de o proeminenţă a bordurii sau de un ochet şi bagă în ea un picior, folosind-o ca scară. În acest timp persoanele din barcă se vor deplasa spre bordul opus, pentru a menţine echilibrul.

c) într-o *barcă pneumatică:* caţără-te prin locul unde tubul inelar al bordului este mai gros. Agaţă-te şi sprijină-te lateral cu mâinile, împinge apa cu picioarele şi saltă pieptul apoi burta peste bordură. Apoi trage-te şi rostogoleşte-te înăuntru.

Cum ridici din apă un om epuizat: trage-i mâinile pe mal, debarcader sau plută, aşezându-le una peste alta. Caută-ţi lângă el un loc bun să stai în picioare. Apucă-i tare încheietura stângă cu mâna ta stângă, încheietura lui dreaptă cu mâna ta dreaptă şi lasă persoana să atârne în apa. Coboar-o şi ridic-o de câteva ori (îndoindu-ţi genunchii, NU trunchiul), apoi smulge-o în sus cu totul şi în acelaşi timp roteşte-te cu spatele la apă, astfel ca persoana ridicată să ajungă cu şezutul şi spatele pe mal şi cu faţa spre apă, lângă tine.

Dacă nu eşti suficient de puternic ca să o salţi singur pe mal, atunci trage-o sus până ce ajunge cu pieptul deasupra bordurii malului. Propteşte-i coatele pe mal şi las-o să se ţină singură. Apoi du-te lateral, trage-i picioarele sus şi ajut-o , să se rostogolească pe mal.

O persoană uşoară sau un copil poate fi ridicată pe mal sau în barcă apucând-o de încheieturi cu mâinile încrucişate. O ridici şi apoi o roteşti cu faţa spre apă -fără să mai fie nevoie să te răsuceşti şi tu. Dacă nu poţi sălta dintr-o dată persoana în barcă sau pe mal, atunci trage-o în sus până ajunge cu subţiorile deasupra bordurii. Propteşte-o cu braţele înăuntru, cu subţiorile sprijinite pe bordura *căptuşită dinainte* cu ceva moale, eventual haine - ca să n-o taie. Apoi apucă-i un picior şi trage-o înăuntru.

Din apă - pe malul de gheaţă - dacă gheaţa subţire s-a rupt sau spart, ori ai căzut de pe malul de gheaţă în râu, în lac, în canal sau în baltă, imediat:

- împinge tare în apă cu picioarele, în jos;
- încearcă să pluteşti şi să ieşi deasupra apei înainte ca hainele să se îmbibe cu apă;
- Apucă-te de mal sau de marginea gheţii;
- Loveşte sau împinge tare cu picioarele în apă, ca să ridici corpul deasupra malului sau deasupra gheţii;
- Desfă braţele peste gheaţă (măreşte cât poţi suprafaţa de sprijin pe gheaţă);
- Trage-te şi ieşi afară din apă.

Şansele tale de salvare scad proporţional cu creşterea timpului cât stai în apă şi cu cât te depărtezi mai mult de marginea gheţii sau de locul unde ai căzut.

Nu renunţa dacă gheaţa cedează şi crapă din nou. Continuă să încerci. Mai dă odată din picioare ca să ieşi afară din apă pe gheaţă, întinde din nou braţele.

* C*um salvezi o persoană căzută de pe gheaţă în apă:* nu te apropia de victimă (vezi şi #6.10). Dă-i indicaţii şi sfaturi ţipând de la distanţă. Încearcă să ajungi la victimă cu o prăjină, o creangă, o scară sau o bicicletă întinsă pe gheaţă (fig. 14.8), sau trimite-i prin lunecare o piatră sau o patină legată de o funie, de o coardă sau de fulare înnodate. Se poate încerca şi alcătuirea unui lanţ de oameni întinşi pe gheaţă, care să alunece spre victimă, agăţaţi unul de altul cu mâinile de picioarele celui din faţă. Cel mai înaintat va încerca să dea victimei un ochi de funie sau de curea, de care aceasta să se agate. Apoi tot lanţul de oameni va trage funia sau cureaua şi victima agăţată de ea, retrăgându-se târâş.

Atenţie: dacă gheaţa începe să scârţâie sau să crape, trebuie să vă opriţi şi să încercaţi altceva.

Sari - pe sau peste un obstacol:

* *Mobil* - de exemplu pe capota unui automobil care încearcă să te calce sau să te lovească, la o trecere pentru pietoni (fig. 14.9). Săritura îţi poate salva picioarele sau chiar viaţa.

14.8. *Salvarea celui căzut de pe gheaţă în apă*

14.9. *Sari pe maşină*

Poţi sări numai dacă maşina frânează. Sari pe capotă - cât mai iute. Viteza de reacţie este hotărâtoare. Alte reguli nu ar mai fi, căci situaţiile sunt foarte variate (vezi şi la #11).

Poţi sări în stilul „foarfecă" (de la atletism) şi să aterizezi pe maşină cu şezutul (amortizor natural). *Atenţie* la cap şi la genunchi - acestea sunt punctele mai vulnerabile.

Sau, poţi sări ca la jocul „capra", sprijinind mâinile pe capotă şi ţinând picioarele depărtate, ceea ce le fereşte de lovitura botului maşinii.

* *Fix sau solid* -nu te agăţa de el doar cu mâinile, ci sari astfel încât să ajungi şi cu picioarele pe un reazem. Nu încerca să ajungi dintr-o dată până sus pe coama unui zid, dacă are pe ea cioburi de sticlă, sârmă ghimpată ori ţepi (afară de cazul în care poţi apuca ţepii). Agaţă-te cu degetele pe muchia coamei, sub sau lângă vârfurile tăietoare. Apoi saltă picioarele sus. Pune un picior cu *toată talpa* pe coamă apoi saltă-ţi întregul corp, sprijinindu-te în mâini şi pe talpă, printre ţepi. În continuare restabileşte poziţia normală a corpului.

Cum poţi afla dacă gardul sau sârma *electrocutează:*

- Există animale sau păsări moarte la baza gardului ori a zidului?
- Sârma e montată pe izolatori?
- Pe timp de umezeală, ploaie sau furtună sar scântei din el?
- Plesneşte sau atinge scurt sârma cu vârful proeminent al pumnului (rădăcina degetului). Datorită duratei scurte a contactului, chiar dacă în sârmă circulă curent vei simţi numai o uşoară zgâlţâială (vezi şi la #19.6).

* Dacă nu descoperi reazeme pentru picioare, sari ca să te agăţi cu mâinile. Apoi balansează-te şi ridică sau dă-ţi picioarele peste cap - până vei putea urca mai departe.

* Dacă mai ai la dispoziţie câteva secunde şi nu vezi nici o priză pentru mâini sau picioare până la o înălţime de câţiva metri, improvizează iute o scară din lemne, buturugi, pietre, cărbuni, cartofi, fiare vechi, mobile, cărţi, orice.

14.5. ÎN SUBTERAN (vezi #3.8, #6.5 şi #9)

Pericole: când eşti într-o peşteră, într-un puţ, într-un tunel, într-o canalizare, o galerie de mină sau de metrou şi te ameninţă o inundaţie, caţără-te pe o platformă înaltă, deasupra pericolului, mai sus de nivelul posibil al apei. La fel (preventiv) trebuie să procedezi şi când eşti blocat în subteran împreună cii o persoană rănită, sau te-ai rătăcit şi nivelul apei ar putea să crească înainte de sosirea salvatorilor.

La căţărare se folosesc principiile şi metodele arătate mai înainte.

Nu-txi pierde cumpătul şi curajul.

Să nu te surprindă zgomotul făcut de apă: picurare, prăvălire, gâlgâire. Sunetele din subteran pot deveni apăsătoare. Staţi grupaţi. La intrarea într-o zonă mai întunecoasă opreşte-te un timp - pentru a lăsa ochii să se adapteze la beznă. Când te deplasezi - nu ţipa; dar când stai pe loc, poţi să ţipi ca să-ţi descarci nervii.

Economiseşte cât mai mult bateria lanternei sau torţa, stingând-o. Priveşte cât mai des înapoi pentru a memora aspectul drumului - văzut în sens invers.

Drumul parcurs trebuie marcat (adu-ţi aminte de firul Ariadnei, din Labirint) ca să indice direcţia drumului înapoi. Sunt diverse posibilităţi: presară pe drum semne, marcaje, săgeţi - din hârtie, carton, funingine, zgârieturi, picături de ceară pe sol, bucăţi de sfoară, de cârpă sau sârmă etc.

Marchează locul prin care intri într-o încăpere mai mare.

Când mergi prin sau de-a lungul unei ape subterane - nu te grăbi. Urmează cursul apei. Fii gata să înoţi dacă solul, fundul pârâului sau al băltoacei se termină brusc; adeseori el se adânceşte pe neaşteptate. Nu căuta să eviţi intrarea în apă; ocoleşte-o numai dacă drumul pe alături este mai uşor de parcurs.

Din cauza întunericului şi a noroiului de pe pietre este nevoie de o precauţie şi mai mare decât în alte situaţii. Zonele cu stalactite dintr-o peşteră sunt deosebit de alunecoase. La urcuş, pentru creşterea aderenţei mergi încălţat doar cu ciorapi curaţi (chiar uzi), căci încălţămintea cu talpă de cauciuc alunecă.

Stalagmitele (stalactite care cresc în sus) sunt foarte bune pentru ancorarea frânghiilor şi constituie prize de mână sau reazeme pentru picior. Încearcă să nu faci stricăciuni în peşterile cu formaţiuni geologice frumoase: nu năclăi totul cu funingine, nu rupe şi nu sparge stalactitele, nu zgâria

pereții - încearcă să-ți rezolvi problemele prin metode neagresive.

Siguranța în subteran: dacă vrei să intri şi să cercetezi peşteri, mine părăsite, puțuri - şi nu ai experiența sau cunoştințele necesare ca să previi accidentele -înscrie-te mai întâi la un club de speologie.

Pentru o expediție subterană ia totdeauna la tine, în afara echipamentului turistic obişnuit: hrană, haine călduroase, căşti de protecție, cizme de cauciuc cu tălpi antiderapante, lămpi bune, torțe, lumânări de rezervă, chibrituri de rezervă, baterii, carbid de rezervă.

Pentru explorarea unei peşteri este nevoie de o echipă formată din cel puțin 4 oameni valizi şi capabili. Verifică buletinul meteorologic şi pericolul unor ploi torențiale. Nu vă apucați de expediții foarte ambițioase, peste puteri. Anunță unde veți merge, pe unde veți coborî, când vreți să ieşiți.

Nu subestima niciodată pericolele - fii prevăzător şi prudent:

- Viteza de deplasare a grupului trebuie redusă la viteza celei mai încete şi mai slabe persoane;
- Stați împreună. Mergeți în şir indian;
- Mişcă-te şi deplasează-te ca şi cum tavanul, pereții şi pardoseala ar fi minate;

După accident - aplică lozinca SCOP/ vezi # 2.5.

15. ÎN JOS

15.1. Cum cobori Mergând, Pe o frânghie, Mergând şi alunecând
15.2. Cum sari Pe pământ, în apă, Căderea în gol
15.3. Cum ajuți
15.4. Când stai pe loc şi nu cobori?

Când te trezeşti *prea sus*, de exemplu la 10 m. deasupra mării pe puntea unui vapor care se scufundă, pe acoperişul unei case care arde, blocat în lanțuri la Moşi, într-o cabină de teleferic oprită deasupra prăpastiei, şi vrei sau trebuie să ajungi mai jos, în primul rând *nu-ți pierde firea* (vezi #2.5).

Apoi, dacă nu sunt şanse să te salveze alții, caută singur o soluție sau un drum de coborâre.

Câteodată, deşi te afli - ca urmare a accidentului - la o înălțime de câteva zeci de metri deasupra solului, e nevoie să cobori doar câțiva metri până la un loc sigur sau la o cale mai uşoară de salvare.

Anumite coborâri ne uimesc sau ne înfioară: cascadorul care sare pe acoperişul unui vagon în viteză; luptătorul antitero care-şi dă drumul dintr-un elicopter în zbor, pe frânghia legănată de vânt ş.a.m.d. Dar specialiştii nu fac minuni, ci folosesc anumite reguli şi tehnici de acțiune sau de comportare valabile la *orice fel* de coborâre. Aceste reguli pot fi învățate de oricine - însă nu peste noapte.

La coborâre te ajută *forța gravitației* - pe care o poți domestici, o poți controla şi chiar valorifica.

15.1. CUM COBORI

Mergând: procedează invers decât la cățărare (vezi #13.6 şi #14). Persoana cea mai slabă coboară prima, cea mai puternică ultima.

1. Alege prizele pentru mâini - să fie cât mai jos;
2. Nu privi mai jos decât picioarele;
3. Când cobori o pantă cu fața spre vale, priveşte în afară sau lateral;
4. Dacă panta creşte, devine abruptă şi priveliştea golului te sperie, sau prizele devin mai mici şi reazemele pentru picioare încep să cedeze (de exemplu o scară interioară cuprinsă de flăcări) - întoarce-te cu fața spre perete sau spre sol.

Dacă găseşti o balustradă, foloseşte-o.

Asigurarea cu o frânghie la coborâre: persoana cea mai solidă din grup rămâne sus şi lasă frânghia să coboare uşor, împreună cu cel care coboară peretele prin propriile forțe. Cel de sus asigură şi întinde coarda frecând-o pe spate (metoda este inversă celei folosite la cățărare - vezi #14.3).

Persoana solidă coboară ultima, folosindu-şi propriile forțe, într-una din variantele:

a) Singură, fără asigurare; sau

b) Cu asigurare „de jos" - vezi #14.3; sau

c) Dacă se poate renunța la frânghie, ea va fi bine legată sus iar ultimul om alunecă pe ea în jos.

Dacă însă frânghia disponibilă nu este suficient de rezistentă, mai bine coborâți peretele sau stânca liber (cu mâinile şi picioarele), iar coarda o folosiți numai pentru susținere.

Pe o frânghie - sau pe ceva asemănător, fie improvizat din fâşii înnodate, rupte din cearceafuri, pături, perdele, sau din iederă, plante agățătoare, sârmă, parâmă; sfori de la paraşută, fie pe cablul

paratrăznetului, un cablu electric, un cablu din oțel, un trunchi de copac, o prăjină, un stâlp, catarg, (vezi #12.8 şi #14).

Verifică dacă frânghia improvizată este: rezistentă, bine ancorată - sus, suficient de lungă - până jos. Cel mai slab din grup coboară primul, cel mai zdravăn, ultimul. Cum:

1. Apucă frânghia cu mâinile;
2. Îmbrățişeaz-o cu brațele şi coatele;
3. Încolăceşte-ți coapsele, genunchii, călcâiele, gleznele şi labele picioarelor în jurul ei;
4. Coboară ținându-te alternativ cu fiecare mână, pe rând (dacă poți);
5. Odihneşte-te ori de câte ori găseşti sprijin pentru picioare (de exemplu pe nodurile frânghiei);
6. Nu te grăbi.

Foloseşte cât mai mult picioarele şi cât mai puțin brațele.

Alunecarea în jos pe o funie încropită din cearceafuri înnodate este epuizantă - dar aşa sunt aproape toate coborârile.

Când aluneci în jos încearcă să te ajuți cât mai mult cu forța de frecare, nu lucra doar cu forța muşchilor:

* *Pe o frânghie simplă verticală:* agață-te şi apasă tare cu muchia interioară a tălpii pantofilor pe frânghie. Dacă poți să te ții numai cu mâinile, atunci rămâi atârnat în brațe şi încrucişează picioarele astfel încât frânghia să fie prinsă ca într-un cleşte - ale cărui fălci sunt unul dintre călcâie şi muchia exterioară a labei celuilalt picior.

După ce reuşeşti să susții greutatea corpului cu ajutorul acestui „cleşte" fixat pe frânghie, slăbeşte cleştele până ce începi să aluneci în jos . Mâinile se agață şi se strâng succesiv, una sub alta, pe frânghie; ele nu susțin greutatea, ci doar țin corpul lipit de frânghie.

* *Pe o funie verticală cu noduri: c*ând ajungi cu picioarele la un nod, lasă greutatea corpului pe el şi opreşte-te, pentru a te odihni câteva secunde. Dacă la plecarea de sus treci funia (improvizată din cearceafuri, perdele, pături înnodate) pe sub cureaua pantalonilor - vei putea să te opreşti la fiecare nod (dacă este suficient de voluminos) agățând de el cureaua. Greutatea corpului va fi susținută de curea - care îți va strangula însă mijlocul. Apoi suge burta, treci cureaua peste nod şi continuă coborârea. Fii atent să nu te blochezi la un nod prea mare.

* *Pe un cablu sau pe o coardă înclinată:* încalecă-1 şi lungeşte-te cu pieptul pe el, cu capul în sus. Apucă-1 cu ambele mâini. Unul dintre picioare atârnă relaxat, vertical, cu talpa spre sol, ca o contra-greutate care menține corpul deasupra cablului, stabilizând postura. Celălalt picior va sta cu genunchiul îndoit, cu glezna deasupra cablului şi cu laba agățată, frecând pe cablu. Alunecă încet, în jos, la vale, mişcând pe rând mâinile pe cablu, una sub alta. Piciorul - contragreutate trebuie ținut permanent îndreptat spre sol. Ar fi bine să introduci dinainte o haină sau un pulovăr între cablu şi piept, stomac sau bazin, pentru a mai micşora apăsarea pe corp şi a evita rosătura sau arsura produsă de frecarea frânghiei.

Aceeaşi metodă se foloseşte şi la deplasarea pe un cablu orizontal.

* *Pe o prăjină, un trunchi de copac, un stâlp sau o țeavaa verticală:* îmbrățişeaz-o cu brațele şi coatele. Încrucişează genunchii peste ea. Adu gleznele şi labele înapoi, sub tine. Dacă diametrul nu este prea mare, poți realiza o frecare mai puternică decât te aşteptai.

* *Cu o frânghie sau o coardă lungă şi rezistentă:* dacă este suficient de lungă ca să ajungă dublată până jos la locul dorit, sigur, foloseşte-o aşa cum se vede în fig. 15.1 (în alpinism metoda se numeşte *rapel).* Agață bucla făcută de mijlocul funiei îndoite de o ancoră (un pat, o stâncă, un copac). Înnoadă capetele cu un nod simplu şi coboară-1 până jos la platformă, balcon, pe sol, la cornişă. Verifică dacă a ajuns jos.

15.1. *Coborârea în rapel cu ajutorul frânghiei (metoda Abseil)*

Funia dublată va trece printre picioare, apoi în jurul piciorului drept (ca şi când ai şterge fesa dreaptă cu un prosop), apoi o duci în față peste piept, pe deasupra umărului stâng spre spate şi în continuare o readuci în față pe la subțioara dreaptă şi o apuci cu mâna dreaptă, lăsând-o să atârne. Ramura de frânghie care vine de sus, o apuci cu mâna stângă. Mâna dreaptă trage şi slăbeşte funia în jurul trunchiului şi prin aceasta frânează, dând drumul corpului să alunece în jos. Picioarele depărtate calcă cu toată talpa pe perete, coborând. Stai cu fața la perete, aplecat pe spate. Mâna stângă serveşte numai la echilibrare; viteza de coborâre este controlată de mâna dreaptă.

Nu te încorda. *Lasă frecarea* să facă toată munca grea. Tu doar controleaz-o.

După ce ajungi jos şi nu mai coboară nimeni, desfă nodul celor două capete ale frânghiei, apoi trage continuu, fără smucituri, de un capăt, până cade toată frânghia - pe care o vei putea refolosi.

Metoda este excelentă, dar necesită oarecare îndemânare şi obişnuință. Înainte de a o folosi ar fi bine să exersezi puțin - de exemplu mergând câțiva paşi înapoi, pe o suprafață orizontală, cu funia înfăşurată corect peste corp. Instinctul de conservare face să te agăți încordat de funie şi să te lipeşti de

perete. Din contră, metoda necesită *relaxare şi depărtarea* de perete.

Partea cea mai delicată şi mai riscantă a coborârii în rapel o constituie primii metri sau paşi de sus, de la vârf. Tovarăşii din grup trebuie să-l ajute încurajându-1 pe cel care coboară, până când acesta reuşeşte să se aplece pe spate şi să pornească în jos, controlând frecarea cu mâna dreaptă.

Repetăm regulile esenţiale ale rapelului:

1. Funia freacă printre picioare - peste fesa dreaptă - piept - umărul stâng - spionare;

2. Mâna dreaptă frânează.

Mergând şi alunecând: adeseori coborârea unei pante de *zăpadă* începe mergând - dar se termină cu o alunecare - vezi #13.6.

15.2. CUM SARI

Săritura în gol trebuie *amânată sau evitată* cu orice preţ.

Sari numai când eşti silit: te cuprind flăcările, îţi cade tavanul în cap, se prăbuşeşte pardoseala, se surpă malul pe care stai. Dacă ajungi într-o astfel de situaţie critică, nu mai ezita: trage aerul adânc în piept şi dă-ţi drumul.

Primii sar cei mai slabi din grup, iar cei mai zdraveni - ultimii.

Atenţie: este bine să ştii că poţi muri căzând de la 6 m. Unii cad doar de la 3 m şi-şi strivesc tălpile sau îşi fracturează labele.

Pe pământ: înainte de a sări ia câteva măsuri pentru reducerea şocului la aterizare. Nu te gândi la tehnici spectaculoase, la aterizarea paraşutistului, la rostogoliri sau amortizări etc. Când eşti obez, bătrân sau anchilozat - trebuie să fii mai realist.

Dacă nu poţi evita săritura, măcar încearcă:

- să micşorezi înălţimea;
- să înmoi aterizarea;
- să protejezi capul.

Cum se pot pune în practică aceste idei?

Să luăm un exemplu: eşti într-un dormitor situat la 10 m înălţime de pământ. Dacă sari pe fereastră, te vei izbi de sol cu vreo 45 km/h; amin! Ce-i de făcut?

* *Scurtează cursa de cădere:* leagă unul de altul cele două cearceafuri de pe pat. Adaugă şi faţa de pernă. Leagă de pat un capăt al funiei şi dă-i drumul celuilalt capăt pe fereastră în jos. Vei micşora înălţimea cam la 1/2.

* *înmoaie şocul la aterizare:* aruncă jos salteaua, pernele, covorul, în locul pe care vei cădea. Ceva moale cu grosimea de câţiva cm poate să-ţi salveze viaţa.

* *Protejează-ţi craniul:* înveleşte-l cu un turban făcut dintr-un pulovăr, o vestă sau chiar pungă de plastic umplută cu gogoloaşe din hârtie de toaletă. Cel mai bine cu o cască de motociclist sau de şantierist.

După ce le-ai făcut pe toate şi ai pregătit săritura - porneşte alunecând în jos pe cearceafuri, agaţă-te de capătul lor şi atârnă cu braţele întinse, dă-ţi drumul să cazi, ghemuieşte-te.

S-ar putea să te scoli fără nici o zgârietură.

Totdeauna *gândeşte-ţi* dinainte săritura şi aterizarea - mai ales dacă nu poţi sa arunci jos ceva pentru amortizarea şocului. Altfel - căderea de la 12-13 m înălţime (etajul 2), pe o suprafaţă tare, poate fi mortală.

Acoperişul unui automobil este un amortizor excelent - a salvat în multe ocazii oamenii care săreau de la etaj. Pe orice strat de iarbă, potecă cu pietriş, tufişuri, copaci sau zăpadă - vei ateriza mai bine decât pe ciment, pe caldarâm sau pe asfalt.

Dacă nu poţi organiza un strat amortizor, caută măcar să cazi *pe o pantă* - care te va ajuta să transformi forţa verticală de cădere într-una înclinată sau orizontală, reducând astfel energia de ciocnire. De exemplu, paraşutiştii şi deltaplaniştii învaţă să aterizeze nu pe verticală, ci mult mai convenabil: pe diagonală, alergând pe sol.

Cum sari şi cum aterizezi pe o pantă:

1. Înainte de cădere, coboară corpul prin atârnarea de mâini şi braţe (reduci înălţimea cu aproximativ 2 m);

2. Alege locul de aterizare;

3. Sprijină muchia exterioară a labei piciorului pe perete şi împinge-te cu
piciorul în afară;

4. Întoarce-te şi sari cu faţa spre vale;

5. La aterizare: lasă genunchii să se îndoaie, coboară corpul, fă un salt spre vale, ghemuieşte-te protejând bine capul şi stai moale, cât mai relaxat.

Dacă însă nu ai de ales şi suprafaţa pe care cazi este orizontală şi tare (beton sau piatră), s-ar

putea ca o *rostogolire* făcută la aterizare să te ferească de zdrobire (fig. 15.2). În acest caz manevrele inițiale ale săriturii sunt tot cele descrise mai înainte, dar *în timpul căderii:*

a) Ridică brațele (dar nu împreuna sau încrucişa degetele) şi lipeşte-le pe fiecare parte a capului;

b) îndoaie puțin genunchii şi gleznele, lipeşte tălpile;

c) La impact încordează genunchii;

d) Răstoarnaa-te într-o parte - pe coapsă, coaste, umăr sau braț;

e) Continuă mişcarea şi rostogoleşte-te până pe partea cealaltă a corpului - pe spate, cu picioarele în sus, iar brațele strângând şi protejând capul.

Şansele de scăpare cresc dacă distribui forța de ciocnire pe o suprafață mai mare de contact cu solul, în loc să o laşi concentrată pe câteva puncte ale corpului.

Nu te grăbi să te sinucizi, sărind imediat pe fereastră dintr-o clădire cuprinsă de flăcări etc, fără să te gândeşti puțin înainte. Aşteaptă până în ultima clipă, poate că apare o posibilitate de salvare (vezi la #8). Dar în timpul acesta gândeşte, caută iute o altă cale de coborâre - în afara saltului în gol.

Strigă persoanelor care sunt *prea sus* şi țipă sau plâng de frică - să NU sară. Roagă-i să nu sară cât timp mai poate apărea o altă variantă de salvare. *Rareori săritura este singura soluție.*

15.2. *Cădere de la 6 m pe o pantă*

În apă (vezi şi #6). La o viteză mare de ciocnire, apa se comportă ca şi când ar fi solidă, din beton.

Modul cel mai sigur şi mai bun de a sări în apă de la o înălțime mai mare este cu picioarele în jos (fig. 15.3). Persoana cea mai slabă va sări prima.

Cum?

1. Alege iute cu privirea un loc mai bun în care să intri în apă;
2. Priveşte drept înainte şi trage mult aer în piept;
3. Fă un pas în gol, cu brațele lipite de corp;
4. Adu şi lipeşte repede celălalt picior de primul;
5. Intră în apă *vertical, drept* ca un manechin sau ca un stâlp. Încearcă să loveşti apa vertical, cu picioarele lipite şi palmele pe coapse. Pentru a nu te roti sau rostogoli în timpul căderii, trebuie să nu te apleci.

15.3. *Cădere în apă puțin adâncă*

Dacă adâncimea e *mare,* după ce intri în apă desfă picioarele (ca să măreşti îzistența şi să opreşti scufundarea).

Dar, când adâncimea apei pare m*ică* (şi înălțimea de cădere nu e mare):

a) Fă-ți vânt să cazi cât mai departe de mal;

b) Când apa îți ajunge la talie - împinge brusc cu picioarele (ca la înot - stilul 3ras); sau apropie brusc picioarele (ca la înot - stilul liber);

c) Imediat înainte de ciocnirea cu apa, strânge-ți picioarele la piept şi cuprinde-le pu mâinile - astfel încât şocul să fie preluat de tălpi şi fese. . Căderea în gol (vezi şi la #11). Se cunosc căderi de la înălțimi incredibile (chiar 300 m) care nu au provocat moartea, deoarece victima:

a) A căzut pe zăpadă, pe vârful unui copac, într-o mlaştină, pe o pantă sau în apă;

b) S-a agățat din zbor de un copac, de un prag, de o frânghie sau un lanț;

c) Era beat, inconştient sau amețit (deci *relaxați);*

d) După ce a priceput că nu mai poate scăpa de cădere - a sărit cu inima împăcată (adică *relaxat).*

Nu-i adevărat că în timpul căderii îți vezi toată viața, ca într-un vis. Dimpotrivă, ai timp să te gândeşti şi să mai cauți o soluție de salvare, sau să te relaxezi şi să te agăți de ceva, ori să leşini.

15.3. CUM AJUȚI

Nu te grăbi să cobori o persoană rănită, vârstnică, prea tânără, îngrozită, inconştientă - dacă acest fel de evacuare nu este cu adevărat necesar şi singurul posibil. Mai întâi analizează DACĂ:

1. Locul în care vrei să cobori invalidul este mai bun decât cel actual;
2. Acolo jos există cineva care să-i dea ajutor;
3. Ai ales locul şi traseul cel mai bun pentru coborârea victimei.

Există diferite metode de a coborî un invalid, alegerea fiind dictată de: rezistența funiilor, câte ajutoare participă la coborâre, starea în care sunt ajutoarele, cum e persoana care va fi coborâtă.

Dacă înălțimea de coborât este mică şi persoanele care dau ajutor pot susține victima pe parcurs, leagă bine funia în jurul pieptului victimei (eventual cu încă o bucată de coardă) şi dă-i drumul jos.

Nu uita: ca să fii sigur, fă tu singur un nod zdravăn la frânghie. Dacă victima are coastele rupte

şi nu poate suporta să fie legată cu funia peste piept, fă «nodul cu trei bucle» peste picioare şi piept (vezi fig. 15.4). Acesta se obține înnodând încă o buclă obişnuită la nodul simplu făcut cu vârful capătului îndoit al unei funii dublate. În cele trei bucle se introduc picioarele şi talia victimei, apoi mărimea buclelor se ajustează după necesitate.

Pentru ca în timpul coborârii persoana legată să nu se răstoarne cu capul în jos, ea trebuie susținută pe la subțiori cu o altă buclă, rezultată dintr-o bucată de frânghie sau curea legată cu nod alunecător de funia principală. Sau, se trece funia principală pe sub haina bine încheiată a victimei. Persoana invalidă trebuie sprijinită şi condusă în continuu pe tot parcursul coborârii.

Atenție: nu coborî victima mai mult decât este *strict necesar.* Este prea mare riscul de a o scăpa în gol, din cauza condițiilor proaste de lucru: funii improvizate, manipulare fără pricepere, tehnică improvizată, greşeli umane, poziții nesigure.

Şi nu coborî cu funia pe fereastră o persoană leşinată (adică NU accidentată, lovită, cu fracturi etc), dacă ai putea să o duci jos *târând-o* pe scări astfel:

1. Răsuceşte victima cu spatele pe duşumea;
2. Leagă-i mâinile şi încheieturile cu batiste, cravată sau şireturi;
3. Îngenunchează lângă ea, bagă-ți capul între brațele ei şi agață-i mâinile legate de gâtul tău;
4. Târăşte-o spre scara imobilului;
5. Adu-i capul la marginea treptei de sus a scării;
6. Scoate-ți capul dintre brațele ei. Apucă victima de la subțiori şi începe să cobori scara cu spatele, târând-o în jos cu fesele pe trepte şi capul sprijinit pe brațul tău.

Atenție să nu vă prăbuşiți împreună cu scara slăbită. Nu călca pe centrul treptelor, ci la marginea lor. Pipăie şi încearcă fiecare treaptă cu piciorul, înainte de a-ți lăsa greutatea pe ea. Nu uita că şi balustrada poate fi slăbită, prea fierbinte, întreruptă ori cu bucăți lipsă.

15.4. CÂND STAI PE LOC ŞI NU COBORI?

Atunci când şansele de a primi ajutor sunt mari - chiar dacă nu evidente, sau imediate.

De exemplu: dacă eşti orbit de viscol pe platoul Bucegilor; sau la o fereastră, cu 2 -3 etaje mai sus decât nivelul cuprins de flăcări (vezi şi la #8).

Sau, dacă eşti blocat în cabina ori pe scaunul telefericului este evident că ajutoarele sunt pe drum: operatorii de la teleferic, Salvamontul etc. aşa că nu te băga, nu te vânzoli, nu te agita şi nu sări. Orice agitație în cabină sau pe scaun produce alte necazuri: panica însoțitorilor, balansul sau zgâlțâiala cablului şi a celorlalte scaune etc.

În astfel de cazuri stai liniştit, înjură (în gând!) dacă asta te ajută, dar păstrează-ți cumpătul şi sângele rece (lucru nu tocmai greu de făcut, dacă blocajul s-a produs pe vreme geroasă şi înzăpezită - vezi #7).

Există numeroase alte situații dramatice echivalente în care, dacă ai timp, te poți salva fără să te agiți - dar în schimb GÂNDIND (adu-ți aminte lozinca SCOP - vezi #2.5).

Deci, nu pierde vremea. Chiar când stai şi aştepți - gândeşte-te, verifică, încearcă soluții alternative de salvare - pentru cazul în care ajutoarele aşteptate nu sosesc.

15.4. *Bucla triplă*

16. FOAMEA

16.1. Mănâncă ceea ce găseşti
16.2. Hrana vegetală E bună de mâncare? Plantele comestibile
16.3. Hrana animală Păsările, Insectele, Melcii, limacşii, viermii,Găsirea vânatului, Vânătoarea
16.4. Pescuitul Unde? Când? Cum? Ce trebuie aruncat?
16.5. Cum găteşti
16.6. Păstrarea alimentelor
16.7. Unde găseşti hrana În regiunile polare, în deşert, Pe țărmul mării, în junglă, Pe munte

Oricine are nevoie de hrană pentru căldură şi energie, sau pentru refacere după muncă grea ori o boală. Chiar când omul doarme, numai pentru respirație şi funcțiile vitale sunt necesare 1700 cal/ zi. Pentru o muncă grea se ard până la 5 500 cal/zi.

În general, *foamea,* singură, nu omoară repede. Ba, uneori face bine: în viața normală, postul vindecă boli, chiar grave. Un om sănătos poate supraviețui câteva zile cu rezervele de hrană existente în corpul său. Prima şi a doua zi de post sunt mai grele, apoi apare obişnuința. Omul rezistă chiar şi câteva săptămâni fără să mănânce alimente solide, dar în acest timp devine atât de slăbit încât sigur va cădea victimă bolilor, infecțiilor sau pericolelor mediului înconjurător.

În condiții de supraviețuire, după ce scapi de chinurile imediate ale accidentului, starea ta va

depinde de hrana pe care o vei găsi. Mesele vor avea un regim combinat din: conserve, plante (fructe) comestibile, vânat, produse din pescuit. Va trebui să-ţi înfrângi scârba şi să te adaptezi la alimentele accesibile, crude, cum ar fi: gândaci, broaşte, arici sau păsări.

În general, nu vei găsi hrană în cantitatea necesară unei alimentaţii suficiente. Aceasta impune *raţionalizarea,* adică economisirea alimentelor şi distribuirea lor cu maximum de exigenţă. Nu risipi energia; economiseşte caloriile!

Ar fi nevoie de câteva cărţi ca să se poată detalia ce este voie sau sănătos să mănânci şi ce nu (de exemplu, numai plante există peste 300.000 specii). Dar se pot da câteva reguli generale ca să nu mori de foame.

Echilibrarea regimului alimentar este la fel de importantă ca şi îndestularea *cantitativă* cu hrană. Mănâncă variat; înghite grăsimi, proteine, hidrocarbonaţi, minerale şi vitamine în proporţiile corecte.

Hidrocarbonaţii (glucidele) se digeră uşor şi constituie o sursă directă de energie. Ei taie greaţa produsă la digerarea grăsimilor sau la descompunerea propriei grăsimi ^din corp. Sunt de două feluri: zaharuri (din sirop, zahăr, miere, fructe sau melasă) şi (amidon (din rădăcini, cereale, tuberculi - aceştia trebuie totdeauna gătiţi). 1 g de hidrocarbonaţi produce 4 cal.

Grăsimile sunt o formă concentrată de energie. 1 g produce 9 cal. Necesită i digestie îndelungată pentru care se consumă multă apă. Se găsesc în animale, ;şte, ouă, lapte, nuci, ciuperci şi în unele zarzavaturi.

Proteinele se găsesc în carne, peşte, ouă, lactate, nuci, seminţe, legume, ciuperci. il g produce 4 cal.

Mineralele sunt vitale pentru sănătate. Fosforul, calciul, sodiul, potasiul, clorul, magneziul, sulful sunt necesare în cantităţi mai mari; iar fluorul, fierul, iodul în cantităţi mai mici.

Sarea este mineralul cel mai important. Corpul pierde zilnic prin sudoare şi urină cam 10 g de sare care trebuie obligatoriu înlocuită. Primele semne ale lipsei de sare sunt durerile musculare, ameţeala, greaţa, oboseala. Remediul este să înghiţi un vârf de cuţit de sare, dizolvată în 1/2 1 de apă. Sarea se înghite numai dizolvată în apă, altfel deranjează stomacul şi dăunează rinichilor. În trusa de supravieţuire ai sare. Apa de mare conţine sare cam 15 g/l, dar nu o bea aşa, mai întâi dilueaz-o cu apă proaspătă, sau evaporeaz-o ca să obţii cristale de sare. Dacă eşti departe de mare, ai putea obţine sare din anumite plante, de exemplu: în America de Nord din rădăcina copacilor *hickory;* în Asia de sud-est din rădăcina palmierului *nipa*. Fierbe rădăcinile până se evaporează toată apa şi apar cristale negre de sare.

Dacă nu găseşti sare ca atare, nu-ţi rămâne altceva de făcut decât să consumi sânge de la animale, căci conţine numeroase minerale utile.

Oligoelementele sunt anumite minerale (stronţiu, aluminiu, arseniu, aur, seleniu) necesare în cantităţi foarte mici, dar a căror lipsă produce îmbolnăvirea.

Vitaminele (o duzină) sunt substanţe esenţiale pentru om. De exemplu vitamina A îmbunătăţeşte vederea. Unele vitamine (D şi K) sunt produse de corpul omenesc; dar majoritatea trebuie procurate din surse exterioare. Lipsa lor *îndelungată* produce boli ca: scorbutul, beri-beri, pelagra sau rahitismul.

16.1. MĂNÂNCĂ CEEA CE GĂSEŞTI (vezi #16.7)

Foamea este cel mai bun bucătar

Mănâncă cât mai mult, oricând poţi (în afară de cazul în care nu ai apă destulă).

Încearcă să mănânci hrană caldă cel puţin o dată pe zi. Păstrează proviziile şi conservele pentru situaţiile extreme (citeşte instrucţiunile de pe cutii sau pachete şi nu depăşi termenul de păstrare). Lungeşte-le, amestecă-le cu alimentele pe care le găseşti înjur: iarbă, ferigi, coajă de copac, ouă, crustacei, melci, şopârle, broaşte, alge, veveriţe, greieri, şoareci, termite, lăcuste, pescăruşi - şi alte zeci de alimente.

Când nu ai apă suficientă la dispoziţie, încearcă să mănânci numai plante. Acestea nu fac sete, spre deosebire de peşte, carne, ouă (vezi #5).

Tot ce mişcă şi este viu - constituie un aliment bun, consistent. Fac *excepţie:* toate broaştele râioase, unii crustacei, câţiva peşti de apă sărată, anumite organe ale unor vieţuitoare (de exemplu ficatul urşilor polari şi al focilor, pielea salamandrelor, capul şerpilor).

16.2. HRANA VEGETALAA

E buna de mâncat?

Cum verifici:

1. Dacă: are coaja păroasă, cleioasă, mucilaginoasă; creşte în apropierea unui cadavru de animal - *arunc-o.*

2. Rupe planta, freac-o între degete: nu trebuie să irite pielea, să miroase urât, să aibă suc lăptos. Aşteaptă câteva minute, să te convingi.

3. la o bucăţică mică din ea şi ţine-o 5 minute între dinţi şi buza inferioară.

4. Dacă în acest timp nu se produce în gură un gust de săpun, amar, iute, arzător, mestec-o şi înghite-o.

5. Dacă după 1*12* oră nu apar semne rele, mai mănâncă puţin - cam o lingură.

6. Dacă după 1 oră totul e în ordine, mănâncă mai mult - cam 2 linguri.

7. Dacă în următoarele 8 ore nu apar semne rele, mănâncă o cantitate mai mare - aproximativ o mână.

8. Dacă în următoarele 10 ore nu apar semne de boală la stomac, înseamnă că planta respectivă este bună de mâncare.

Nu verifica mai mult de *o plantă o dată.*

Unele plante bune de mâncat nu satisfac acest test, dar majoritatea plantelor comestibile îl trec.

După ce o plantă trece examenul indicat mai sus, nu mânca imediat o cantitate mare, ci creşte-o treptat, zilnic. O cantitate mică de mâncare otrăvitoare nu are puterea să omoare sau să producă o boală gravă, dar o cantitate mare o poate face.

Nu amâna, ci caută rezerve şi verifică plantele comestibile din zonă - cât timp încă mai ai ce mânca.

O plantă pe care o mănâncă păsările sau animalele poate să nu fie bună şi pentru om. Înainte de a o mânca, verific-o la fel ca pe alte plante necunoscute -aşa cum am arătat mai înainte.

Plantele comestibile

Dacă nu ştii sau nu poţi să identifici ce fel de plantă este, aplică-i metoda de verificare de mai sus. S-ar putea ca o parte a plantei să fie comestibilă şi alta nu. Cercetează, încearcă, experimentează şi verifică separat care sunt părţile cele mai bune şi mai gustoase ale unei plante: frunzele, tulpinile, rădăcinile, fructele, coaja, sucul, tuberculii, rădăcinile, seminţele, păstăile, florile, mugurii, nucile, bulbii, mlădiţele.

Unele plante otrăvitoare seamănă bine cu cele comestibile. Nu risca: verifică-le cu *atenţie.*

Învaţă cumva să *identifici* plantele comestibile - s-ar putea ca aceste cunoştinţe să-ţi salveze viaţa! Studiază cărţile de botanică etc.

O plantă poate fi recunoscută cu ajutorul unor *elementele de identificare,* care ar trebui reţinute înainte de a pleca în călătorie:

- *Zona unde creşte:* fiecare plantă creşte numai în anumite locuri;
- *Forma şi mărimea:* este înaltă şi lemnoasă? scurtă şi cu tija moale? ca un tufiş? are crengi?
- *Frunzele:* mari sau mici? ascuţite sau rotunde? cu margini zimţate sau rotunde? au culoare uniformă sau sunt pestriţe?
- *Florile:* nu apar oricând, tot anul, dar dacă există, notează: culoarea, mărimea, forma, cresc individuale sau în ciorchine, unde cresc pe plantă;
- *Fructele sau seminţele:* sunt cărnoase? tari? reţine culoarea, forma, mărimea; cresc individuale sau în ciorchine, păstăi sau capsule etc.
- *Rădăcinile* - dacă nu au o formă specială, specifică, nu pot servi la identificare. Pentru supravieţuire poate fi suficientă cunoaşterea (temeinică) a doar 2-3 specii mai răspândite, Iată câteva recomandări:
- Zona temperată: păpădia, urzica, ştevia, pătlagina.
- Zona tropicală şi subtropicală: palmierul, smochinul, bambusul.
- Zona deşertică: mescal, părul ţepos, baobabul, acacia (nu în Americi).
- Zona polară: molidul, salcia şi răchita (în nord), lichenii, plantele din zona temperată, care vara cresc şi aici.
- Zona de coastă: laver, varecul.

Plantele comestibile care pot fi găsite aproape peste tot (cele specifice anumitor zone geografice - vezi şi la #13) sunt:

a) Ierburile (inclusiv orezul, secara, grâul). Îngrămădeşte iarba pe o cârpă sau pe o haină şi bate-o cu un băţ ca să scuturi seminţele. Freacă, rupe şi suflă pleava, iar boabele sau seminţele bagă-le într-un vas. Aruncă seminţele negre sau veştede. Bate-le, zdrobeşte-le, macină-le. Fierbe-le sau prăjeşte-le. Şi tulpinile lor sunt bune de mâncat.

b) Coaja de copac (straturile interioare) poate fi mâncată fiartă ori prăjită, sau mestecată crudă. Dacă însă este prea amară nu o folosi.

c) Boabele trebuie mai întâi verificate cu grijă - ar putea fi otrăvitoare, chiar dacă păsările le

mănâncă.

d) Ferigile (mai ales frunzele tinere) pot fi mâncate la nevoie. Îndepărtează prin frecare perişorii: rupe creanga tânără, strânge tulpina cu palma şi trage frunzele prin pumn. Fierbe-le. Feriga adultă distruge vitamina B din corp, ceea ce provoacă moartea. Mănâncă numai vârfurile tinere, strâns ghemuite ca un arc. Toate ferigile din zona temperată nordică sunt comestibile când sunt tinere, dar unele sunt prea amare.

e) Iarba elefantului (în toate zonele calde şi umede) creşte mai înaltă ca omul şi are seminţe care seamănă cu fitilul de la artificii. Fierbe rădăcinile, florile şi mugurii.

f) Bambusul are multe părţi comestibile: seminţele, mugurii şi rădăcinile. Există multe varietăţi de bambus: de la un fel de iarbă înaltă (prin locurile umede) până la copaci de peste 30 m înălţime. Creşte oriunde are suficientă umezeală şi căldură.

g) Iarba de mare - creşte agăţată pe stânci, sau plutitoare, poate fi mâncată dacă este sănătoasă, proaspătă şi tare. Însă produce şi măreşte setea. Dar nu consuma iarba de mare când e vâscoasă, lipicioasă sau putredă.

h) Muşchiul şi lichenii pot fi răzuiţi, cojiţi sau culeşi de pe pietre şi de pe stânci. Spală-i bine în apă şi fierbe-i.

Sunt necomestibile şi periculoase plantele:

- Cu suc lăptos (cu excepţia unora bine stabilite, ca păpădia);
- Roşii la culoare;
- Cu fructele împărţite în 5 segmente;
- Fructele şi boabele strălucitor colorate;
- Care irită, ard sau rănesc pielea;
- Cu peri mici pe tulpină şi pe frunze (irită gura şi tubul digestiv);
- Cu frunze ofilite şi veştede (de exemplu frunzele verzi, tinere, de mure, fragi, prun, piersic sau cireş sunt comestibile, dar veştede sunt otrăvitoare);
- Cu gust greţos.

Ciupercile sunt periculoase pentru omul obişnuit, nepriceput. Evită-le - afară de cazul în care ştii precis că nu sunt otrăvitoare. Cele de mărime mijlocie sunt mai uşor de identificat şi mai puţin stricate de insecte. Culege ciuperca întreagă, ca să fie mai uşor de identificat. Până te lămureşti singur sau cu ajutor, ţine ciupercile separat - altfel, cele otrăvitoare vor contamina şi celelalte ciuperci sau plante.

Pentru siguranţă, toate plantele ar trebui gătite şi fierte, mai ales dacă nu eşti sigur că sunt comestibile.

Atenţie - gătirea sau fierberea nu îndepărtează otrava ciupercilor.

În plante pot fi două otrăvuri cunoscute, ambele uşor de descoperit:

- *Acidul cianhidric* - are gust şi miros de migdale sau de piersici amare. Exemplul cel mai la îndemână este laurul - striveşte o frunză şi memorează mirosul. Evită sau aruncă orice plantă care miroase aşa.

- *Acidul oxalic* - sărurile sale (oxalaţii) se găsesc în plante cum ar fi: rubarba (reventul) sălbatică şi măcrişul lemnos. Se recunoaşte după senzaţia de ascuţit, uscat, înţepător, şi după arsura produsă pe piele sau pe limbă. Evită sau aruncă orice plantă care produce astfel de senzaţii.

Culegerea plantelor trebuie făcută metodic. Adună recolta într-un coş, într-o cutie sau o plasă astfel încât să nu se strivească, ceea ce le-ar provoca vestejirea urgentă.

* *Frunze şi tulpini* -alege-le pe cele tinere, sunt mai gustoase şi mai fragede. Pentru a le desprinde, apucă frunzele sau ramurile de lângă tulpină (dacă le rupi de la vârf, se pot sfâşia).

Frunzele conţin multe minerale şi vitamine. Nu le fierbe prea mult.

Tulpina unor plante este comestibilă. Dacă este moale, jupoaie coaja fibroasă (aţoasă), tai-o bucăţi sau felii, apoi fierbe-o. *Miezul unor tulpini* mai bătrâne poate fi mâncat după ce a fost extras prin despicarea tulpinii. *Fibrele* rezultate pot fi folosite la împletituri sau funii. Numeroase ierburi pot fi conservate prin uscare - dar nu în bătaia directă a soarelui.

* *Rădăcini şi tuberculi* - alege plantele mai mari şi mai bine dezvoltate. Dacă nu poţi smulge rădăcina din pământ, sapă în jurul ei, apoi salt-o în sus cu un băţ sau cu o ţepuşă.

* *Florile* unor plante sunt comestibile: tei, salcâm, trandafir, hamei, ciuboţica cucului, muşeţel. Fă ceai din ele.

* *Fructe* - culege numai fructele coapte, bine colorate, de la plantele mari şi bine dezvoltate. Murele sau zmeura verzi şi tari sunt indigeste. Curăţă coaja tare şi amară de pe fruct.

Atenţie! Anumite seminţe şi boabe sunt foarte otrăvitoare. Gustă, dar nu înghiţi. Verifică-le cu metoda indicată mai sus şi aruncă orice sământă care nu are gust bun, este amară sau arde limba (exceptând condimentele ca piperul etc). Uneori spicele unor cereale, în loc de seminţele normale au total sau parţial nişte excrescenţe cu boabe mari, ca de fasole, negre. Acestea sunt otrăvitoare. Aruncă

întregul spic!

* *Nucile* conțin proteine şi grăsimi, fiind un aliment valoros. Eventualul gust amar poate fi îndepărtat prin spălarea miezurilor zdrobite în apă curgătoare, de râu. Nucile coapte cad din pom - scutură pomul sau loveşte crengile cu un

băț. Pentru a sparge mai uşor o nucă (sau orice alt obiect): cu o mână dă-i drumul | să cadă de la o mică înălțime pe o suprafață dură (piatră sau masă), iar cu celalată loveşte-o exact în momentul ciocnirii (exersează şi vei reuşi).

16 3 HRANA ANIMALĂ

Pentru a supraviețui trebuie să pui frâu atât milei sau dragostei față de animale, cât şi scârbei față de unele alimente.

Păsările sunt comestibile, dar nu toate au gust bun. Păsările de pradă, carnivorele, trebuie bine fierte. Cele necarnivore sunt gustoase, dar se ascund bine şi se sperie uşor. Multe păsări se pot prinde cu capcane tip cutie care cade. Pentru cele care stau pe crengi se pot monta lațuri. În pădure pune capcanele în poieni, în luminişuri sau pe malul râului.

Toamna păsările năpârlesc şi nu pot zbura pe distanțe lungi. Rațele, gâştele, păsările ierbivore pot fi prinse uşor în acest sezon. Apropie-te de cuib cu grijă (târâş, nu în picioare) până ajungi la o distanță suficient de mică să arunci cu pietre sau să dai cu bățul.

Unele păsări îşi apără cuibul cu hotărâre; poți fi atacat cu ciocul sau cu aripile, de una sau de un stol. Păsările mari care nu zboară (de exemplu struțul) pot da lovituri foarte puternice cu piciorul.

Insectele conțin grăsimi, proteine, hidrocarbonați. Învinge-ți scârba şi mestecă-le - dar *numai* după ce le-ai fiert sau le-ai prăjit.

Caută-le în scorburi, în locuri umbrite şi umede, în copaci bolnavi sau lemne putrede. Adună numai insecte vii, nu lua din cele bolnave, moarte, urât mirositoare sau care produc iritație când le atingi. *Atenție* când scormoneşti - scorpionii, păianjenii, şerpii se ascund tot în cotloane, crăpături sau văgăuni.

Multe insecte pot fi mâncate în stare crudă, dar gătite sunt mai gustoase. Cel mai sigur este să le fierbi, sau prăjeşte-le pe pietre încinse ori pe jăratic. Îndepărtează picioarele şi aripile insectelor mari - au peri care irită tubul digestiv. Stoarce măruntaiele omizilor păroase şi mănâncă-le; nu mânca pielea, nici coaja (e iritantă). Scoate şi aruncă platoşa tare de pe cărăbuş etc.

Insectele mici pot fi strivite sau pisate până devin o pastă. Aceasta se găteşte sau se usucă până ce devine o pulbere - care se adaugă la alte feluri de mâncare ori în supă.

NU mânca:

- Insectele care se hrănesc cu hoituri, cu gunoi sau cu excremente - ar putea avea microbi;
- Viermii care trăiesc pe fața de jos a frunzelor (adeseori secretă otrăvuri) -dar îi poți folosi ca momeală la pescuit;
- Insectele şi omizile cu culori vii, contrastante - de obicei sunt otrăvitoare;
- Insectele păroase - probabil conțin substanțe iritante;
- Gândacii mari (rădaşcă etc.) au fălci şi cleşti puternici - cu care muşcă.

<u>Termitele</u> trăiesc în zonele calde. Majoritatea sunt vegetariene, dar speciile mari au fălci ascuțite cu care muşcă orice.

Cuibul sau muşuroiul atinge 2-3 m înălțime. Sparge bucăți din el şi scufundă-le în apă ca să iasă termitele. O bucată de cuib pusă pe jăratic produce un miros care alungă țânțarii. La pescuit atârnă o bucată de muşuroi deasupra apei: termitele care cad din ea vor atrage peştii. Dacă înfigi un băț în cuib, termitele îl vor muşca şi rămân agățate de el când îl scoți; totuşi, recolta nu va fi mare. Îndepărtează aripile termitelor mari înainte de a le fierbe sau de a le prăji. Ouăle lor sunt de asemenea hrănitoare.

<u>Albinele</u> sunt comestibile. Mierea este foarte hrănitoare dar greu de cules. Cuiburile, stupii, se găsesc în scorburi, prin văgăuni sau sub o consolă de piatră. Atacă-le noaptea: ține la intrarea în stup o torță aprinsă, făcută din iarbă, astfel încât fumul să intre în stup. Apoi astupă gaura. Albinele mor şi vei putea mânca atât insectele, cât şi mierea. Înainte de a le mânca îndepărtează-le aripile, picioarele şi acul. Gustul se îmbunătățeşte prin fierbere sau prăjire. Şi fagurii pot fi mâncați. Ceara serveşte la impermeabili zarea hainelor şi la fabricarea lumânărilor. Câteodată există riscul ca mierea să conțină substanțe toxice, luate de la plantele otrăvitoare. Mirosul ar putea fi o indicație - dar aplică *testul de verificare al comestibilității* indicat pentru plante (vezi la #16.2).

<u>Viespile</u> sunt periculoase. Caută o hrană mai binevoitoare.

<u>Furnicile</u> - majoritatea au o muşcătură usturătoare. Unele produc acid for-mic. Pot fi mâncate după ce sunt fierte cel puțin 6 minute pentru a scăpa de otravă.

<u>Lăcustele şi greierii</u> - au corpul rotofei şi picioarele musculoase. Plezneşte-le şi doboară-le cu

o ramură înfrunzită sau cu o haină. Îndepărtează aripile, antenele şi picioarele scurte. Pot fi mâncate şi crude, dar mai bine prăjite - pentru a le omorî paraziţii.

Melcii, limacşii, viermii - trebuie mâncaţi proaspeţi, dar preparaţi.

Melcii se găsesc în apă dulce sau sărată şi pe pământ. Cei cu cochilii viu colorate pot fi otrăvitori. Melcii de mare nu sunt comestibili. Melcii şi limacşii culeşi vor fi ţinuţi nemâncaţi câteva zile sau hrăniţi numai cu plante verzi, comestibile, pentru ca în acest timp să elimine otrăvurile din corp. Înainte de a-i găti lasă-i să stea câtva timp în apă sărată, pentru a-şi curăţa măruntaiele. Se fierb 10 minute; se adaugă ierburi pentru gust.

Viermii, larvele conţin multe proteine. Înfometează-i o zi, sau stoarce-le murdăria. Pot fi uscaţi pe pietre încinse, la soare, apoi prin pisare se obţine un praf care se amestecă cu alte alimente.

* *Pericole:* numeroasele boli periculoase transmise de muşte sau alte insecte şi paraziţi invizibili pot fi luate din apa şi din hrana nefiartă.

Găsirea vânatului - vezi şi #16.7.

**Urme şi semne:* dacă înveţi să citeşti semnele nu totdeauna evidente pe care le lasă animalele - vei şti peste ce-o să dai şi cum le poţi vâna.

Numai mamiferele mari umblă ziua. Majoritatea mamiferelor mici umblă şi se hrănesc noaptea, la fel şi cele care le vânează.

Urmele dintre vizuină şi locul de adăpat sau de hrană sunt mai vizibile pe teren moale: pământ umed, zăpadă, nisip umed. Vechimea urmei rezultă din claritatea conturului şi conţinutul de apă: cu cât este mai netă, cu atât este mai recentă.

Dimineaţa devreme verifică urmele de aproape, pe lângă sol. Dacă roua sau pânzele de păianjen sunt deranjate, urma este proaspătă. Tunelurile făcute prin tufişuri şi crengile rupte de-a lungul traseului indică mărimea animalului care le-a făcut. Dacă frunzele rupte nu s-au veştejit şi crengile rupte sunt verzi, elastice, înseamnă că urma este proaspătă.

* *Urmele de la hrănire:* coaja de copac muşcată, resturile de hrană - indică prezenţa animalului şi poate sugera ce momeală să foloseşti la capcane.

* *Excrementele:* mărimea şi cantitatea lor indică felul animalului; cele vechi sunt tari, fără miros, cele proaspete sunt moi şi au miros. Muştele îţi atrag atenţia către ele. Desfă o bucată ca să vezi ce a mâncat animalul - şi ce momeală ai putea pune. Cantităţile mari de găinaţ indică prezenţa cuiburilor de păsări. Găinaţul păsărilor care se hrănesc cu seminţe este mic, puţin cantitativ şi moale, aproape lichid (arată că este apă în apropiere); al celor de pradă - care se hrănesc cu carne - conţine resturi nedigerate.

* *Pământul scurmat* arată activitatea unor animale care căutau insecte, rădăcini sau tuberculi. Bulgării sfărâmicioşi şi moi arată că urma este proaspătă. O băltoacă de noroi dovedeşte că pe acolo s-au bălăcit porci.

* *Mirosul şi zgomotul* pot ajuta la identificarea animalelor. Pe vreme rece, geroasă, respiraţia animalelor produce un norişor de abur care poate fi văzut de departe (la fel ca şi respiraţia ta!).

* *Vizuini:* unele sunt uşor de găsit. Cele ascunse pot fi demascate de urme sau de excremente.

Vânătoarea: şansele cele mai mari le ai cu animale mici şi insecte. Du-te la vânătoare înarmat mai întâi cu *bun simţ, cu logică şi minte.* Nu te aştepta să reuşeşti de la început. Succesul vine încet, pe măsura exerciţiului şi a creşterii îndemânării.

Armele. Foloseşte orice fel de armă. Praştia făcută cu elasticul de la bretele şi o bucată de piele luată de la un animal mort. Beţe, ghioage, suliţe. Cuţite. Pietre. Praştia din sfoară, arcul cu săgeţi, o puşcă.

Ascute bine cuţitul (vezi #2.3).

A*rcul cu săgeţi:* este cea mai eficientă armă improvizată, uşor de fabricat şi simplu de mânuit.

Băţul trebuie să fie din lemn cât mai uscat; dacă nu ai decât lemn umed, fă mai multe arcuri, ca să-l înlocuieşti pe cel folosit şi care-şi pierde repede elasticitatea.

Lungimea optimă a băţului: de la şoldul drept până la palma mâinii stângi (ţine braţul stâng întins în diagonală). Lăţimea: cam 5 cm la mijloc, se subţiază la 1,5 cm la capete (fig. 16.1). Crestează câte un şanţ pentru prinderea corzii la 1,5 cm de fiecare capăt al băţului (fig. 16. 2). După fasonare, unge băţul cu ulei sau grăsime.

Coarda poate fi făcută dintr-o fâşie sau un şiret din piele (lată de 3 mm), o sfoară, viţe sau fibre împletite. Coarda montată pe arcul neîncordat va sta foarte slab întinsă; tensiunea adevărată apare numai când se încordează arcul. Când nu foloseşti arcul, e preferabil să ţii coarda neagăţată pe băţ.

16.1. *Confecţionarea unui arc*

16.2. *Legarea corzii de băţul arcului*

16.3. *Săgeată*

Săgeata, cât mai dreaptă şi netedă, va avea cam 60 cm lungime şi 6 mm diametru. La un capăt, se sapă un şanţ în care va intra coarda arcului (fig. 16.3). Tot la coadă se fixează (prin înfăşurare cu

sfoară subţire) 3 aripioare din pene, frunze sau ţesătură (fig. 16.4). Vârful săgeţii fie se ascute pur şi simplu şi se arde pentru durificare, fie i se adaugă un vârf dur din piatră, os sau tablă (fig. 16.5). Fixarea vârfului dur se face crăpând capul băţului; în furca astfel apărută se înfige vârful şi totul se leagă cu sfoară sau tendoane umede (acestea se strâng când se usucă, rigidizând foarte bine îmbinarea).

16.4. *Ampenajul săgeţii*

16.5. *Vârfuri pentru săgeţi:* a - din cremene; b - din tablă; c - vârf ars; d - din os

Cum tragi cu arcul: pune o săgeată în arc. Ţine băţul arcului cu mînă stânga (mijlocul arcului cam la înălţimea ochilor) şi întinde braţul; mâna dreaptă apucă coada săgeţii şi o trage înapoi cu o mişcare lină prin faţa corpului. Coada şi corpul săgeţii trebuie să ajungă la nivelul ochilor (fig. 16.6). Ţinteşte calm în lungul săgeţii, apoi dă-i drumul. Experimentează şi antrenează-te să tragi cu arcul improvizat. Coarda şi săgeata în mişcare pot freca obrazul ori antebraţul şi produce arsuri. Protejează-le cu bucăţi de ţesătură sau de piele.

Praştia (fig. 16.7) încărcată Cu o piatră rotundă şi netedă de aprox. 2 cm se roteşte deasupra capului într-un plan aliniat ţintei. La momentul potrivit eliberează una din sfori şi proiectilul va zbura spre ţintă. Experimentează cu diverse lungimi de sfoară etc.

Catapulta (fig. 16.8) se confecţionează cu bucăţi de cauciuc tăiate dintr-o cameră auto sau de bicicletă.

Suliţa va avea o lungime de aproximativ 90 cm, pentru aruncare, iar pentru împuns cam 180 cm. Vârful se face din tablă, piatră sau cuţit (fig. 16.9). Precizia aruncării poate fi îmbunătăţită cu ajutorul unui „aruncător" din lemn - vezi fig. 16.10.

Armele de foc trebuie ţinute curate. Nu cumva să înfunzi ţeava, sau să încerci s-o desfunzi trăgând un foc. Curăţă ţeava cu apă caldă şi trece prin ea o cârpă legată de o sfoară. În cazul în care este foarte frig, curăţă toată unsoarea de pe puşcă. Protejeaz-o, înfăşoar-o cât mai bine să nu o atingă zăpada sau gheaţa. Ţine-o afară la rece, nu în adăpostul încălzit.

16.6. *Tragerea cu arcul*

16.7. *Praştie*

16.8. *Praştia - Catapultă*

La vânătoare. Când nu te pricepi, cea mai bună metodă este una simplă şi mai directă. Înarmează tovarăşii cu beţe şi cu o plasă. Înconjuraţi o zonă cu tufişuri. Dă-le foc la un capăt iar în cealaltă parte aşteaptă şi atacă animalele care fug să scape. Dacă nu este foc, înaintaţi dinspre margini spre centrul zonei, călcând în picioare buruienile.

Sau, altă variantă, la un copac cu scorbură sau vizuină: dă-i foc; astupă sau bagă beţe în găurile prin care animalul dinăuntru ar putea scăpa - mai puţin una, la care pândeşti cu băţul, măciuca sau plasa pregătită.

Sau aprinde un foc la intrarea într-o vizuină subterană şi aşteaptă să iasă.

Trage cu praştia ori cu puşca din poziţia cea mai stabilă pe care o găseşti şi numai după ce te-ai apropiat cât mai mult de ţintă. Încearcă să termini treaba dintr-o singură aruncare sau împuşcătură. Ţinta cea mai bună este, în general, umărul, pieptul sau capul animalului. După ce animalul, pasărea sau reptila cade, nu te repezi la el, ci reîncarcă imediat arma şi fii gata să tragi din nou dacă se scoală şi fuge. Aşteaptă 5 minute, stai şi observă. Dacă e rănit, pierderea de sânge îl slăbeşte şi când ajungi lângă el nu va mai avea putere să se repeadă la tine. Dacă animalul rănit pleacă, aşteaptă 15 minute până te iei după el; altfel, va alerga toată ziua. Apropie-te cu foarte mare *atenţie* de un animal mare rănit-să nu devii tu vânatul!

Încearcă să surprinzi vânatul şezând - jos sau în picioare. Dar nu este uşor să-ţi reuşească surpriza, e nevoie de o anumită tehnică:

a) Caută să descoperi pe unde trec de obicei animalele. Semnele sunt: excremente, urme, pământ bătătorit. Zonele cele mai bune: apa (locul unde se adapă), poienile din pădure sau marginile desişului.

b) După ce ai descoperit poteca animalelor - nu merge pe ea. Pregăteşte-te să vânezi în zori sau la asfinţit.

c) Ascunde-te cu faţa la vânt sau cea mai slabă adiere. Dacă soarele străluceşte, j cel mai bine ar fi să-l ai în spate.

16.9. *Vârfuri de suliţă*

16.10. *Dispozitiv pentru aruncarea suliţei*

d) Stai nemişcat la pândă. Nu face nici un zgomot. (Pentru a opri sau a evita un strănut, deschide larg ochii, sau apasă tare cu vârful degetului sub nas).

e) Apropie-te târâş de animal numai când mănâncă, bea sau se se uită în altă parte. Când urmăreşti vânatul mişcă-te fără zgomot, încet, cu pauze dese, regulate. Pipăie terenul cu piciorul dinainte, păstrând greutatea corpului pe piciorul dinapoi. Când te-ai convins că solul e sigur şi nu cedează, poţi înainta. Dacă animalul te vede, încremeneşti pe loc. S-ar putea să fie mai mult curios

decât speriat. Stai nemişcat până ce se uită în altă parte sau reîncepe să pască.

f) Nu rupe crengi, nu mişca frunzele, nu te profila la orizont.

Încearcă să vânezi noaptea cu ajutorul unei lumini. Ar putea să atragă vieţuitoare, dându-ţi posibilitatea să le loveşti sau să le împungi. Dacă încerci şi exersezi, o să înveţi. De exemplu, să sperii sau să stârneşti o broască cu o mână şi să o prinzi cu cealaltă.

Du-te să vânezi în zori, mergând spre deal, şi întoarce-te la tabără după-amiaza. Urmele sunt mai uşor de văzut când mergi spre deal. Iar peste zi curenţii produşi de încălzirea aerului se ridică, ducând şi mirosurile - deci la întoarcere cobori spre vale şi o să miroşi vânatul înainte de a te simţi el.

Dacă vrei sau trebuie să vânezi seara, începe să adaptezi ochii la întuneric cu cel puţin o oră înainte de apus; oricum, animalele vor vedea mai bine decât tine.

Cu capcane: în mod inevitabil succesul va fi doar întâmplător, afară de cazul în care eşti foarte priceput. Dar s-ar putea să ai noroc.

Mai întâi cercetează temeinic semnele lăsate de vieţuitoarele din zonă.

Apoi instalează o mulţime de capcane pentru a prinde, a strangula ori a zdrobi prada: laţuri, curse sau gropi. În fig. 16.11, 16.12, 16.13 şi 16.14 se arată diverse modele şi principii de funcţionare - care pot fi adaptate.

Pune capcane simple şi mici, care să fie bine mascate încât să pară naturale şi să nu-i sară în ochi animalului. Nu vei putea prinde animale mari cu capcane complicate şi incomode.

În primul rând ai nevoie de elastic, sfoară sau sârmă. Aşează capcana într-o zonă cât mai îngustă a potecii. Dacă poteca este prea lată, îngusteaz-o tu cu pietre, crengi, frunziş sau ierburi - dar aranjează-le aşa încât să pară naturale.

Improvizează, dar foloseşte bunul simţ. De exemplu, un brăduţ îndoit, de care e legat un laţ, poate să nu sară în sus cum ar trebui când îl declanşează un animal - din cauză că a îngheţat bocnă de frig în poziţia de aşteptare.

16.12. *Laţ pentru vânătoare*

Ochiul laţului va avea o mărime care să permită intrarea capului, dar nu şi a corpului animalului. Dacă n-ai altă treabă, poţi să stai şi să ţii coada laţului cu mâna, gata să tragi de ea la nevoie.

Stai ascuns, nemişcat, nu face zgomot, pândeşte apariţia animalului. Existenţa unui fel de animal înseamnă de obicei că mai sunt sau mai vin şi altele.

Prin sărutarea dosului mâinii poţi încerca să produci chiţăituri puternice, care să atragă un animal spre laţ.

La instalarea unei capcane trebuie luate toate măsurile pentru *a înlătura orice miros* care poate alunga animalele. Capcana trebuie spălată cu apă clocotită sau cu leşie din cenuşă de lemn, apoi clătită bine de mai multe ori, după care se ascunde sub un strat de frunze uscate. Orice manipulare a capcanei după spălare se face cu beţişoare sau mănuşi etc.

La instalarea capcanei trebuie respectate următoarele reguli: mediul în care se acţionează va fi cât mai puţin modificat; pregătirea capcanei se face departe de locul amplasării; capcana va fi instalată de regulă pe înserat şi ancorată de un punct fix; momeala, pregătită în aceleaşi condiţii stricte pentru evitarea mirosului demascator, va fi pusă numai după instalarea capcanei.

Pentru obişnuirea animalului cu prezenţa hranei în locul respectiv, cu 2-3 zile înainte de instalarea capcanei în locul acesteia va fi pusă momeala (ouă, păsări, carne, prune uscate, alune, castane etc).

Păsările sunt uşor tentate de momeli (boabe de cereale, insecte, viermi, seminţe etc.) şi pot fi prinse cu laţul (confecţionat din sfori, păr din coadă de cal împletit, sârmă, cablu metalic, fir de nylon) sau cu plase. O altă metodă de prindere a păsărilor constă în ungerea cu clei a unor beţişoare lungi de 10-12 cm, aşezate pe sol, împreună cu momeala. Beţişoarele se lipesc de picioarele şi aripile păsărilor. Cleiul, obţinut din răşină de brad, se mai poate pune şi în cornete de hârtie sau carton, înfipte în pământ. Pasărea îşi introduce ciocul în cornetul de hârtie ca să apuce momeala şi cornetul i se lipeşte de cap.

16.1 1. *Capcane - laţuri şi declanşatoare*

16.13. *Groapa capcană*

16.14. *Capcana cu lespede şi momeală*

Un alt procedeu este împrăştierea pe sol a boabelor de grâu îmbibate în alcool.

Păsările se pot prinde şi cu ajutorul unei aţe lungi de 20-30 m, un băţ de 10 cm şi un lighean (sau copaie, butoi, găleată, cutie din metal sau lemn). Se aşează ligheanul cu deschizătura în jos, se pune momeala sub el, o parte a gurii sprijinindu-se pe băţul al cărui cap de sus este legat de aţă. După intrarea păsării sub capcană trage de aţă. Scoate pasărea prinzând-o cu mâna sub lighean.

Omoară şi despică pe loc animalul prins, aruncă măruntaiele. După câteva ore, acestea vor atrage alte animale. Remontează şi armează din nou capcana.

Pericole la vânătoare - vezi # 4.7.

16.4. PESCUITUL

Cele mai multe specii de peşti sunt comestibile. Peştii otrăvitori trăiesc mai ales la tropice, aproape de malul apei. Nu uita însă că peştele mâncat *măreşte setea.*

Mai întâi stai şi observă obiceiurile peştilor, ce fel de hrană preferă şi cum o iau, apoi foloseşte-ţi mintea pentru a-i prinde.

Unde? Un loc propice pentru pescuitul cu undiţa este acolo unde apa are adâncimea mai mare şi este liniştită atât dimineaţa, cât şi seara. În râurile puţin adânci - în bălţile de sub sau de după praguri. După sau sub pietre. Sub mal. Sub o cascadă. Dar încearcă şi în alte locuri.

Când? Pescuieşte la reflux, când apa se retrage. Una dintre zonele cele mai bogate în hrană este situată între limitele apei crescute şi apei retrase (flux şi reflux).

Pescuieşte în zori sau la asfinţit. Peştele este atras de lumină. Peştii zburători pot fi atraşi pe plută sau în barcă dacă reflectezi lumina unei lanterne, chiar şi a lunii, pe o pânză, pe o cămaşă sau o tablă; trebuie prinşi imediat după ce au căzut înăuntru, altfel sar înapoi în apă.

Creveţii, crabii şi racii pot fi prinşi folosind o combinaţie de metode: căutarea în locurile cu adâncime mică, iluminare cu o torţă sau o lanternă şi utilizarea unei plase.

Cum? O undiţă poate fi improvizată destul de uşor: sfoara - din fire scoase dintr-o ţesătură, o haină sau o cârpă; cârligul - dintr-un ac îndoit (deşi ar fi mult mai bun un cârlig adevărat) ş.a.m.d. Cârligul mai poate fi făcut şi din os, sârmă sau lemn. Pentru a evita muşcarea sau ruperea sforii, cârligul va fi legat de sfoară prin intermediul unei sârme subţiri (fig. 16.15).

Încearcă cu diferite momeli: râme, viermi, fluturi, lăcuste, came crudă, pâine, mămăligă, pene, plastic, măruntaie de peşte, cârpă colorată sau metal strălucitor.

Smuceşte în sus şi în jos prin apă momeala mai grea, din metal, pentru a atrage peştii (cârligul şi momeala trebuie să fie suficient de grele ca să se scufunde repede).

Se mai poate pescui şi cu priponul, în care scop se foloseşte un fir de cordelină lung de 2-3 m, ancorată de un pom, şi un fir de nylon cu 10-15 cârlige, pe care se prinde momeala. Cârligele se aruncă în apă seara şi se scot dimineaţa.

În zilele călduroase se poate pescui cu mâna şi coşul. *Î*n zilele geroase, când apa îngheaţă, se poate pescui la copcă.

Un alt procedeu constă în schimbarea cursului unui pârâu (pârâiaş) pe o altă albie, timp de 3-4 ore. După scurgerea şi secarea apei, peştele rămas în băltoace se prinde cu mâna.

O undiţă legată de un zmeu (vezi la #3) va putea ajunge departe deasupra apei

- mărind şansele de succes. Sfoara undiţei va fi legată de sfoara zmeului astfel încât să se poată desprinde uşor, fără a trage şi a scufunda zmeul. De exemplu cu un ac îndoit, într-un singur loc, astfel încât smucitura produsă de muşcătura peştelui să provoace desprinderea. Sau, prinderea celor două sfori va fi făcută astfel încât desprinderea de pe mal să poată fi comandată de pescar.

Alte metode de pescuire:

a) Prinde peştele cu mâna goală, căutându-1 sau zgândărindu-1 sub pietre. Nu te strădui să-l apuci - bagă mână sub el şi aruncă-1 pe mal. Noaptea, când peştele stă liniştit în locuri cu apă domoală şi mică, se poate pescui cu ajutorul unei furculiţe sau ţepuşe ascuţite, prinsă rigid de un lemn cu lungimea de aprox 60-100 cm, cu grosimea de 3-4 cm. Atrage peştele cu lanterna şi înfinge furculiţa în el.

b) Umblă prin apa mică şi loveşte peştele cu băţul, înţeapă-1 cu o suliţă (fig. 16.16), sau prinde-1 în plasă (fig. 16.17). S-ar putea ca aceste manevre să poată fi executate şi de pe mal.

c) Mână mai întâi peştele spre bălţile învecinate mai puţin adânci, acolo va fi mai uşor de prins. Peştii pot fi împinşi aruncând în apă corali sau crustacei arşi şi pisaţi (adică var), bătând apa cu un băţ etc.

d) Fabrică o plasă din orice sfoară sau sârmă ai la îndemnă. Din pânză se poate face o plasă, tocmai bună pentru creveţi. O bucată de plasă cu forma aproxi-mativ dreptunghiulară poate fi întinsă de-a latul râului între doi oameni

- care merg repede prin râu, ridicând totodată pietrele de la fund şi săltând des plasa afară din apă, aproape de fiecare dată cu ceva pradă prinsă.

16.16. *Furci pentru pescuit (cu 2 şi 3 dinţi)*

16.15. *Cârlige pentru pescuit*

16.17. *Plasa pentru pescuit*

O plasă atârnată într-un lac, râu sau în mare - va opri şi va prinde peştii care trec. Pentru a introduce şi a agăţa plasa sub gheaţă se pot folosi crengi sau beţe manevrate prin găuri (copci), dar este nevoie de efort şi răbdare. Greutăţile care trag şi desfăşoară plasa se pot face din pietre, iar flotoarele

din lemn, dopuri de plută sau pungi din plastic umflate cu aer (fig. 16.18).

e) Capcanele pentru pești se pot face din bolovani și bețe (fig. 16.19). Pândește și studiază mișcarea cârdurilor sau a bancurilor de pești. Peștii de mare vin adesea spre mal odată cu refluxul și înoată de-a lungul țărmului.

Peștii de lac vin spre mal dimineața și seara.

Alege locul pentru capcană când apa este mare (la flux) și construiește-o în timpul refluxului.

Folosește orice ocazie oferită de fundul apei, orice formație naturală - bancuri de nisip, stânci submarine, terasă - și înglobeaz-o ca parte a capcanei. Încearcă s-o încadrezi în peisajul subacvatic, să nu sperie și să respingă peștii. Pune-te în locul peștelui și vezi ce ar „gândi" el.

0 plasă prinde pește mereu, iar o capcană păstrează peștele proaspăt până la momentul consumului. Merită efortul de a le construi și de a le folosi.

Ce pește trebuie aruncat?

1. Cel cu pielea înmuiată, cu branhiile vâscoase sau cu ochii înfundați;
2. Care miroase urât;
3. Cu carnea neelastică, pe care - dacă o apeși cu degetul gros, rămâne o urmă înfundată.

Alte semne de pericol sunt: pielea goală sau osoasă - în loc de solzi; peștele care gâfâie sau pufăie când este scos din apă; peștele acoperit cu țepi sau ace (care pot provoca răni otrăvite).

De asemenea, aruncă înapoi în apă meduzele, calcanii cu corpul în formă de pătrat și coadă lungă, șerpii de mare (aceștia au coada turtită). Ferește-te de midiile sau stridiile negre.

Nu aduna crustacei morți. Cei vii se mișcă și se agață mai tare de piatră când îi atingi. Nu mânca moluște cu scoica în formă de con sau cilindru.

16.5. CUM GĂTEȘTI

1 .Curăță alimentele la interior și exterior, cât mai repede după ce le-ai adunat.
2. Oricând poți, prelucrează hrana la foc (prin fierbere, coacere sau prăjire).
3. Usucă la foc sau la soare hrana care prisosește (carne, pește).

16.18. *Fixarea plasei sub ghiață*

16.19. *Capcana pentru pești*

În condiții de *survival* cea mai bună metodă de gătit *este fierberea.* Dacă se poate, bea și apa în care ai fiert. Hrana scoasă din mare se fierbe în apă de mare. La fiertura de pește sau de carne adaugă plante.

Dacă nu ai un vas în care să gătești și să fierbi, atunci coace deasupra focului sau jăraticului carnea înfiptă într-o crăcăna. Sau învelește carnea în lut, noroi sau frunze umede, fără a o curăța de piele, și coace-o în jăratic.

Sau - improvizează:

- Unelte pentru gătit (fig. 16.20 și 16.21);

16.20. *Dispozitive pentru gătit:* a - clește pentru vase sau carne; b, c - suporți pentru vase

- Un vas de gătit - din coaja interioară, jupuită de pe un trunchi de salcie (fig. 16.22). Apa se poate fierbe și într-un vas confecționat din hârtie sau carton (nu arde când e plin cu apă).

Prepararea alimentelor de origine animală depinde în primul rând de anotimp. Vara de pildă, datorită temperaturii ridicate și a muștelor, carnea se poate strica

16.21. *Cuier*

16.22. Vesela pentru bucătărie: *a - cană din bambus; b - lingură de lemn; c - jupuirea cojii de copac; d - vase din coajă de copac*

În câteva ore. Prin pregătirea și conservarea cărnii la scurt timp după sacrificare se poate prelungi durata ei de utilizare.

Pentru sacrificare, animalul prins și omorât se agață cu capul în jos de o creangă sau de un cui; i se taie beregata, se scurge bine sângele și se jupoaie imediat, după care se scot măruntaiele. Eviscerarea se face cu mare grijă pentru a nu sparge intestinele. *Atenție* mare să nu-i spargi vezica biliară (fierea), căci carnea devine amară.

După o tratare sumară cu sare și după uscare, pielea poate fi folosită ca așternut sau îmbrăcăminte (vezi și #12.7).

Toate părțile unui animal sunt comestibile, inclusiv părțile cărnoase ale craniului.

Oasele nu se aruncă: se sărează, se pun la fum puternic, apoi se depozitează împreună cu carnea într-o cutie închisă ermetic, care se introduce în apă rece. Carnea împreună cu cartofii, tuberculii sau rădăcinoasele se pot consuma ca felul doi, iar oasele se folosesc la ciorbe. Este bine ca prăjirea să se facă direct pe jar sau pe grătar.

Dacă pe moment nu ai foc și este foarte frig, lasă carnea să înghețe tun. Ca să mănânci, cojește sau taie felii foarte subțiri pe care le încălzești până aproape de temperatura de topire.

Păsările vânate se opăresc cu apă clocotită şi se jumulesc de pene. Apoi le despici şi le scoţi intestinele, după care le găteşti sau le afumi. Fulgii pot fi folosiţi ca un bun material termoizolant la încălţăminte, îmbrăcăminte sau aşternut.

Păsările şi mamiferele mari pot fi gătite întregi sau pe părţi. Carnea animalelor mari se fierbe înainte de a se pune la fript, pentru a se înmuia şi frăgezi.

Peştii se curăţă de solzi, apoi li se scot branhiile, se spintecă pe burtă şi se aruncă vasele de sânge şi intestinele. Se taie şi se aruncă capul, se spală în apă curată, după care se frig sau se fierb. Eventual se sărează, apoi se pun la uscat sau la fum timp de 2-3 zile. Se pot consuma cruzi sau gătiţi.

Peştii pot fi fripţi pe un grătar improvizat, direct pe jar sau înşiraţi pe un băţ care se învârteşte deasupra focului.

Broaştele sau şerpii se decapitează şi se jupoaie înainte de a fi gătiţi (pielea lor poate fi toxică). Părţile otrăvitoare ale animalului (de exemplu capul de şarpe) se aruncă. Spintecă-i abdomenul şi răsuceşte-i pielea înapoi ca şi cum ai scoate o mănuşă. Aruncă pielea şi măruntaiele.

Broaştele, şerpii neveninoşi, şopârlele pot fi fripte (prăjite), susţinute de un băţ sau pe o sârmă introdusă în corp. Şerpii mari sau tiparii trebuie întâi fierţi şi numai după aceea preparaţi. Ouăle lor sunt comestibile şi se pot consuma crude, fierte sau jumări. Broaştele ţestoase se fierb până li se desprinde carapacea de corp.

Moluştele şi Crustaceii (stridii, midii, crabi, raci) trebuie lăsate peste noapte în apă curată ca să se curețe.

În loc de sare se poate folosi cenuşă de cicoare.

Rădăcinile multor alimente de origine vegetală devin comestibile abia după ce florile s-au scuturat. De toamna până primăvara *rădăcinile* sunt mai bogate în amidon. Rizomii şi tuberculii care conţin amidon trebuie să fie prelucraţi cu căldură: prăjiţi, copţi sau fierţi, altfel amidonul crud se digeră greu. Majoritatea sunt toxici şi greu digerabili în stare crudă. Orice rădăcină trebuie bine gătită: se spală în apă curată, se fierbe până se înmoaie, apoi se frige pe pietre încinse în jăratic. Pentru ca focul să le pătrundă mai iute, taie-le în cubuleţe. Verifică dacă s-au copt cu ajutorul unui beţişor ascuţit.

Fructele şi boabele se consumă de obicei crude. Grăunţele şi fructele cu coajă tare se coc şi se mănâncă numai după curăţare. Coacerea se poate face într-un vas metalic, pe o tablă sau pe o plită, iar în lipsa acestora se poate folosi o piatră sau o lespede întinsă ori scobită. Numeroase *fructe* sunt cultivate şi deci cunoscute.

Unele fructe pot fi păstrate în stare uscată. Pentru uscare lasă-le să stea întinse, răsfirate în strat gros de o bucată, vreo 10 zile, dar nu în bătaia directă a soarelui. Fereşte-le de umezeală (ploaie sau rouă).

Când mănânci *muguri, frunze sau mlădiţe,* alege numai părţile de culoare verde deschis. În afară de plantele care se consumă de obicei crude, în salate (untişorul, măcrişul, păpădia), toate celelalte se fierb în mai multe ape, pentru a se înlătura aciditatea şi gustul amar. *Mugurii* sunt fragezi primăvara şi vara. Unii pot fi mâncaţi în stare crudă; alţii trebuie gătiţi: spală-i cu apă curată, freacă şi curăţă perii, fierbe-i în puţină apă - astfel încât să se coacă în aburi.

16.6. PĂSTRAREA ALIMENTELOR

Deşi supravieţuirea se referă de obicei la o perioadă scurtă de timp, se poate întâmpla ca izolarea să se lungească (de exemplu pe o insulă pustie etc). În astfel de cazuri apar probleme suplimentare - de exemplu păstrarea şi conservarea alimentelor.

Ţine peştele *viu* în capcană până când ai nevoie de el. Sau depozitează-1 într-o cutie scufundată în apă. Hrana moartă, de exemplu carnea, care nu poate fi consumată sau fiartă, va fi tăiată în felii şi uscată la soare puternic.

Acoperă hrana. Înveleşte-o ca s-o fereşti de insecte sau animale. Atârn-o de crengi, unde nu poate fi atinsă de animale.

Foloseşte *ambalaje umede:* moluşte învelite cu alge; boabe, fructe sau rădăcini înfăşurate cu muşchi ori frunze umede. Păstrează hrana la rece în găuri săpate în pământ, în mal sau în stâncă. O cârpă udă pusă ca protecţie deasupra găurii va produce şi o răcire. Hrana îngropată în zăpadă sau în nisip nu se strică (dar mar-chează locul)!

Alimentele pot fi *uscate* la soare, la vânt sau la foc. Hrana uscată e mai puţin atacată de mucegai şi de viermi.

Carnea grasă se păstrează greu. Îndepărtează grăsimea şi freac-o cu sare. Atârnă carnea sărată într-un loc bine aerisit.

Carnea poate fi *afumată* - se usucă şi capătă o pojghiţă protectoare. Carnea se scoate de pe os, se spală bine cu apă rece, se sărează bine şi se afumă la foc puternic timp de 2-3 zile. Pentru afumare, amenajează o afumătoare - un fel de colibă mică. Pe fundul ei aşează jăratic din belşug, iar deasupra

jăraticului frunze (neotrăvitoare; nu de conifere - căci se aprind). *Atenție* - nu trebuie să apară flăcări. Taie carnea în fâşii fără grăsime, de max 2,5 cm grosime şi atârnă-le deasupra frunzelor fumegânde, a jăraticului. Etanşează coliba. Procesul durează 18 ore. Ai grijă să nu se aprindă afumătoarea.

Şterge, curăță mucegaiul apărut pe carnea depozitată. Dacă aerul este umed, carnea şi peştele - chiar uscate la soare sau afumate - trebuie uscate din nou pentru a nu mucegai. Dacă aerul este cald, fierbe zilnic din nou carnea şi peştele (chiar dacă au mai fost fierte).

Cea mai sigură metodă pentru a nu te îmbolnăvi sau otrăvi cu alimente stricate este să mănânci numai hrană proaspătă şi fiartă sau gătită la foc.

16.7. UNDE GĂSEŞTI HRANA (vezi şi #13.6)

În regiunile polare ai nevoie de mai multă hrană decât în cele călduroase. Dar tocmai în astfel de zone extreme hrana este foarte rară - deşi în zonele sub-arctice se găseşte din belşug.

În zona *Antarcticii:* singurele plante sunt lichenii şi muşchiul. Majoritatea păsărilor migrează toamna, dar pinguinii rămân. Sunt mai uşor de prins când clocesc.

În zona *Arcticii:* Uneori urşii albi sunt însoțiți de vulpi polare care se hrănesc cu resturi. Animalele şi păsările nordice sunt migratoare şi posibilitatea de a le găsi depinde de anotimp.

În zona de *tundră sau pădure:* se găsesc plante şi animale în tot cursul anului. Plantele din tundră sunt mai mici decât echivalentele lor care cresc în zona temperată.

Vegetația este uneori abundentă, alteori ascunsă. Observă unde se lasă jos păsările.

Majoritatea plantelor sunt bune de mâncat, cu două excepții foarte periculoase: *fragii de mare,* otrăvitori (boabe roşii, albe sau albastre care cresc în ciorchini) şi *cucuta de apă* (plantă din familia pătrunjelului, creşte înaltă de 1-2,5 m, cu frunze roşii care miros urât când sunt zdrobite).

Mănâncă licheni, alge, rădăcini, verdețuri, boabe - dar nu te atinge de ciuperci, învață să distingi lichenii comestibili - de ciuperci.

* *Hrana animală:* în zona Arctică se găsesc tot felul de animale, şansele mai bune de supraviețuire fiind pe mal, în zona de coastă, unde sursele de hrană: peşte, păsări, foci, sunt mai sigure.

S-ar putea vâna animale mici: marmote, veverițe, iepuri, porci țepoşi, bizami, şobolani, castori, gâşte. Evident că trebuie evitate animalele mari - de exemplu urşii (polari) şi morsele în afară de cazul în care ai puşca, îndemânarea şi curajul necesare. Ocoleşte-le.

Urmele animalelor nu sunt greu de urmărit în zăpadă, dar ai grijă să laşi în urma ta un şir de semne sau fanioane bine vizibile - pentru a putea regăsi tabăra la întoarcere. Agață-le suficient de sus ca să nu fie acoperite de vreo ninsoare proaspătă.

Cerbul caribu poate fi atras dacă fluturi o cârpă şi mergi în 4 labe. Veverițele de pământ şi marmotele pot să dea peste tine dacă stai între ele şi vizuina lor. Sărutarea dosului palmei produce un zgomot asemănător celui făcut de un şoarece sau de o pasăre rănită şi atrage răpitoarele. Caută mai întâi un ascunziş spre care să bată vântul. Ai răbdare. Nu renunța.

Dacă ai o armă cu proiectile (puşcă, arc, catapultă, praştie) care poate trage de jos, de lângă sol, stai ascuns după un ecran de zăpadă sau de cârpe.

Bufnițele, corbii, cocoşii polari (ptarmigani) sunt destul de blânde şi pot fi uşor prinse iarna. Multe păsări năpârlesc vara şi nu pot zbura. Ouăle pot fi mâncate în orice stadiu al embrionului.

Focile pot da hrană şi îmbrăcăminte. Sunt mai uşor de vânat pe gheață, când au pui (între martie-iunie). Puii proaspăt fătați nu ştiu să înoate. În afara sezonului de puiere, focile se vânează la copcile sau găurile pentru respirat (de formă tronconică, cu vârful în sus), făcute în gheață. Dacă gheața e groasă, se văd urmele de dinți şi labe, rămase de la încercările focii de a menține sau de a lărgi gaura.

Omoară animalul lovindu-l cu un ciomag, apoi lărgeşte gaura ca să-l poți scoate din apă.

Orice carne trebuie bine fiarta sau friptă înainte de a o mânca (de obicei este infectată cu bacilul trichinelozei). Nu mânca niciodată ficat de focă sau urs polar (conține cantități mari, chiar mortale de vitamină A).

* *Prepararea cărnii (vezi şi #16.5):* scurge sângele, scoate măruntaiele, jupoaie cadavrul cât mai este cald. Fă pielea sul înainte de a îngheța. Taie carnea în porții, fiecare de mărime convenabilă pentru o masă, şi îngheață-le. Nu reîncălzi mâncarea, carnea - consumă resturile reci. Lasă untura pe carnea oricărui animal, afară de focă. Untura de focă trebuie îndepărtată repede. Înainte de a se râncezi şi a altera carnea.

Rozătoarele (veverițe, iepuri) sunt adeseori bolnave de tularemie, care poate fi luată şi de om, de la paraziți sau prin atingerea animalului infectat. De aceea se recomandă purtarea mănuşilor când manipulezi şi jupoi animalul. Fierbe bine carnea.

Pescuitul la copcă depinde de găsirea unui loc cu gheață suficient de subțire ca să o poți găuri sau tăia. Cum se face o undiță - vezi #16.4.

Rația zilnică ar trebui să conțină cel puțin 4 000 calorii. Important este să mănânci mai mult şi

mai des decât în sezonul călduros. Creşterea raţiei de alimente se va face pe cât posibil cu lichide, glucide şi vitamine (A, B^ B., şi C).

Evită alcoolul fiindcă este un aliment netermogen; nu numai că nu întăreşte organismul, dar îl lasă şi fără apărare la acţiunea frigului.

Bea şi mănâncă ceva cald, cât mai des posibil. Micul dejun va fi consistent, iar prânzul poate fi înlocuit cu gustări luate la intervale de 2 sau 3 ore. Cel puţin o data înaintea dejunului şi o dată înainte de cină bea ceva cald. Oricât de mare ar fi oboseala, nimeni nu se va culca înainte de a mânca şi a bea ceva cald. Nu consuma alimente şi băuturi îngheţate sau aproape de 0°C.

Pe cât posibil, trebuie evitată formula „hrană rece".

În zonele de deşert: când ai apă puţină trebuie să mănânci puţin, în porţii mici (vezi la #5).

Căldura taie foamea. Nu te forţa să mânânci. Proteinele măresc temperatura corpului şi pierderea de apă. Dacă ai apă puţină sau chiar deloc, mănâncă mai multă hrană ce conţine umezeală (fructe şi zarzavaturi). În deşert hrana se strică repede. După ce deschizi o cutie de conserve, consum-o toată. Ţine proviziile la umbră, acoperite sau îngropate.

Hrana vegetală este rară. Încearcă fructe, rădăcini, frunze de cactus (curăţate de ţepi).

Iarba cea mai verde este şi ea bună de mâncare.

S-ar putea să găseşti numeroase animale: insecte, reptile, rozătoare, mici mamifere - care se ascund sau se îngroapă peste zi. Câteodată pot fi văzute gazele, antilope, păsări venite aproape de o sursă de apă. Dar hrana animală cea mai probabilă va consta din şerpi, şobolani, şopârle, melci (limaci), lăcuste - şi asta doar când ai noroc.

Pe o insulă pustie: de bază va fi hrana scoasă din mare - dacă nu este otrăvitoare. Pe mal şi în lagunele de corali găseşti moluşte, castraveţi de mare, crabi, arici de mare, raci, creveţi.

Urmăreşte urmele lăsate de broaştele ţestoase pe nisip. Ţestoasele pot fi răsturnate pe spate *(atenţie* la gheare şi la bot), li se taie capul, apoi sunt coapte. Ouăle se găsesc îngropate în nisip lângă mal, la aproximativ 0,5 m adâncime.

Chiar pe insulele aride şi pustii poţi găsi ceva buruieni comestibile - unele dintre ele au flori galbene cu gust de măcriş de baltă. Se pot găsi de asemenea palmieri de cocos şi palmieri cu conuri răsucite (fructele comestibile seamănă cu ananasul). Dar insulele tropicale sunt rareori pustii - de obicei pe ele se găseşte multă hrană.

Pe ţărmul mării: caută şi prinde peşti sau moluşte în băltoacele rămase după reflux, sau sapă în nisipul rămas descoperit după retragerea mării. Mănâncă numai moluştele (stridii sau midii) pe care le-ai cules vii, verificându-le astfel: cele cu două scoici trebuie să se închidă, să se strângă când sunt ciocănite. Melcii de mare au un fel de clapă la intrarea în cochilie, care trebuie să se închidă bine la scuturarea cochiliei. Melcii turtiţi sunt bine prinşi de stâncă. Desprinde-i cu o lamă sau cu un cuţit. Dacă se desprind greu - sunt buni de mâncat; numai cei bolnavi sau morţi se desfac uşor.

În zonele poluate, moluştele bivalve pot acumula mari cantităţi de substanţe toxice. În zonele tropicale midiile sunt otrăvitoare vara, mai ales dacă marea este roşiatică sau fosforescentă. În zona arctică midiile negre sunt otrăvitoare în tot cursul anului.

Moluştele trebuie obligatoriu fierte cel puţin 5 minute, ca să se elimine eventualii paraziţi sau substanţele toxice.

Pe majoritatea ţărmurilor timpul optim pentru pescuit şi cules de pe mal este în primele două ore după nivelul superior al fluxului. Valorifică mareea, mişcarea apei, prin amenajarea din timp a unor capcane pentru peşti.

Noaptea poţi vâna caracatiţe: le atragi cu o lumină şi le împungi cu o suliţă. Pentru a omorî o caracatiţă, întoarce-o pe dos; bagă mâna în interiorul pungii cărnoase, apucă măruntaiele şi trage tare. Sau împunge-o între ochi; sau loveşte-o de o piatră. Carnea de caracatiţă e tare, dar hrănitoare. Fierbe corpul şi frige tentaculele.

Dacă vremea sau fluxul te împiedică să iei hrana din mare, culege şi mănâncă plante de pe mal.

Plantele, iarba de mare sunt în general binevenite pentru alimentaţie, dar algele albastru-verzi care cresc uneori în bălţile cu apă dulce, din vecinătatea ţărmului, sunt foarte otrăvitoare.

Castraveţii de mare cresc pe fundul mării sau în nisip. Ei seamănă cu nişte castraveţi negri, buboşi, lungi de până la 20 cm. Fierbe-i 5 minute.

Aricii de mare se agaţă de stânci imediat sub nivelul minim la reflux. Fierbe-i, despică-i şi mănâncă-le interiorul ca de ou, dar aruncă-i dacă ţepii nu se mişcă la atingere, sau interiorul le miroase urât.

Păsările de mare pot fi vânate cu momeli prinse în cârlige legate cu sfoară, presărate printre resturi de mâncare şi gunoaie împrăştiate pe stânci sau pe pietre,; sau aruncând în aer momeala înfiptă în cârligul undiţei, ca s-o prindă din zbor. Înainte de a te aventura să escaladezi stâncile pentru a găsi cuiburi cu ouă, caută-le pe sol.

În junglă: din cauza *temperaturii ridicate* a mediului înconjurător hrana necesită o *atenție* deosebită: alimentele trebuie să fie diversificate, păstrate şi depozitate cu grijă, consumate repede. Foloseşte cât mai puține grăsimi, mai multe paste făinoase şi glucide; bea multă apă - echivalentă cu cantitatea eliminată din corp.

Pot fi vânate sau pescuite numeroase mamifere, reptile, păsări şi peşti. Probabil că hrana va consta mai degrabă din animale mici: broaşte, şopârle, şerpi, insecte, viermi sau păsări - decât din vânat mare.

În junglă există multă hrană - dar pădurea tropicală o face greu de găsit. Poți găsi mai multă hrană dacă nimereşti vreun teren cândva cultivat de indigeni şi acuma părăsit.

La marea varietate de plante tropicale comestibile, de la bambus şi iarbă până la crini sau ferigi, se adaugă bananele, trestia de zahăr, ananasul, papaia, mango, smochinele. Se găsesc numeroase fructe, rădăcini, frunze comestibile. Unele sunt mai uşor de recunoscut - dar pe multe altele s-ar putea să nu le ştii. Dacă nu eşti sigur - verifică-le dacă sunt comestibile cu testul de la #16.2.

a) Nucile de co*cos* pot constitui sau înlocui orice hrană (vezi #5). *Cocotierul* creşte pe arii foarte întinse din zona tropicală şi subtropicală, oferind numeroase materiale: frunziş pentru colibă; fibre pentru funii; lapte şi miez de nucă.

Pentru a ajunge la miez trebuie spartă nuca. O nucă mare conține până la 1 litru de lapte comestibil, gustos, răcoritor. Nu bea laptele scurs dintr-o nucă verde (crudă) sau maro închis (veştedă) pentru că vei face diaree.

Laptele se scoate printr-o gaură dată într-unul dintre cei doi ochi ca două puncte negre ale nucii, cu ceva ascuțit, o țepuşă, sau lovind nuca imediat sub „ochi" cu o piatră ascuțită sau un topor. Dacă n-ai cuțit, poți curăța nuca de învelişul fibros cu ajutorul unui băț de lemn tare pe care-l înfigi în pământ. Capătul de sus al bățului trebuie să fie cioplit sub forma unei dalte. Apoi loveşte nuca de vârful bățului înfipt, astfel încât lama să pătrundă printre fibrele învelişului - şi răsuceşte nuca. Apoi despică coaja.

Miezul trebuie mâncat câte puțin odată; în cantitate mare provoacă indigestie. Uleiul se extrage din nuca spartă, expusă la căldură (soare sau foc), adunându-1 pe măsură ce se scurge. Sau fierbe miezul şi culege uleiul adunat la suprafața apei. Uleiul frecat pe corp serveşte la: protecția pielii împotriva arsurii solare sau a contactului prea lung cu apa sărată; vindecarea bătăturilor şi băşicilor; îndepărtarea insectelor. Din ulei de cocos se poate fabrica săpun - prin amestecare cu cenuşă de lemn (sodă).

Vezi la #14.2 - *c*um te cațări pe un palmier ca să ajungi la nuci.

b) *Sagotierul* este un palmier cu trunchi țepos. Răzuieşte miezul de sub coajă, îmbibă-1 cu apă, stoarce şi coace resturile.

c) Rădăcina, frunzele, ramurile de *taro* trebuie fierte. Frunzele au forma urechii de elefant.

d) *Papaia* este fructul în formă de dovlecel al unei specii de palmier (însă evită frunzele sale cu suc lăptos).

e) *Mango* sunt (şi ele) o excepție de la regula sucului lăptos. Ele seamănă cu perele mari şi cresc pe nişte copaci noduroşi cu coroană deasă.

f) *Smochinele* - comestibile, cresc pe copaci cu suc lăptos.

g) *Fructul de pâine* (cu suc lăptos) arată ca un pepene gălbui verde şi creşte în copaci cu frunze având aspect de piele.

h) *Yamele* (asemănătoare cartofilor) trebuie scoase de sub plantele cu frunze gigantice şi aspre.

Hrana maimuțelor are multe şanse să fie bună şi pentru oameni, dar verific-o înainte de consum.

Peştii se digeră uşor, dar la tropice se strică repede. Curăță-i bine, aruncă măruntaiele şi mănâncă-i urgent. Nu încerca să-i conservi. Peştii din apele stătătoare sau încet curgătoare pot avea paraziți. Fierbe-i 20 de minute.

Chiar şi apa ar putea să fie infectată cu amoebe care produc dizenterie. Fierbe-o totdeauna.

Pe munte - la înălțimi mari, în afară de licheni şi păsări se găseşte foarte puțină hrană. Ca să mănânci ceva, coboară în zona pădurii.

17. CALAMITĂȚILE NATURALE

17.1. Inundația Pregătiri, în timpul crizei, Acccidente la baraje, După inundație

17.2. Valul uriaş (Tsunami)

17.3. Uraganul Alarmarea, Pregătiri, în timpul crizei, După uragan

17.4. Tornada Pregătiri, în timpul crizei, După calamitate

17.5. Cutremurul Pregătiri, Când începe cutremurul, După cutremur

17.6. Erupția vulcanică Semne prevestitoare, Pregătiri, Când vulcanul erupe: Lava, Proiectilele, Cenuşa vulcanică, Sfera de foc, Torentul de noroi

Auzim mereu despre inundații, alunecări de teren, secetă, cutremure, incendii de păduri ş.a.m.d. În 1999 pe glob au rezultat de pe urma lor 105 000 morți - în afară de numeroşii răniți sau cei rămaşi fără adăpost. Pagubele respective ating 5-10 mlrd dolari/an. Simțim cu toții că se schimbă clima (creşterea găurii din stratul de ozon etc), adeseori din cauza comportării iresponsabile a unei părți din omenirea „civilizată". De exemplu, SUA are doar 4 % din populația planetei, dar consumă anual, cu inconştiență şi neruşinare, 35 % din toate resursele naturale consumate pe glob (superputere, care însă nu-şi dă seama cât de strâns legată e supraviețuirea ei de soarta celorlalți locuitori ai planetei).

Poluarea şi dezastrele naturale nu cunosc granițe. Cu toate acestea, noi lăsăm cu nesăbuință lucrurile în voia soartei, nu facem nimic pentru a le îndrepta. Sau - pentru a ne salva... Organizațiile ecologice (gen *Greenpeace)* nu au nici un sprijin de la români.

Dezastrele naturale pot fi de origine *meteorologică* (inundații, uragane, tornade ş.a.m.d) sau *geologică* (cutremure, vulcani). Mai nou - şi artificiale, provocate de oameni (vezi #18).

Sfaturile de uz general, indicate în celelalte capitole, se aplică şi în situația unei calamități naturale. Dar, fiecare fel de calamitate are şi caracteristicile ei deosebite (adeseori acestea sunt asemănătoare urmărilor unui război - vezi #18).

La nivelul autorităților din România, protecția şi autoprotecția populației este organizată de Inspectoratele județene de protecție civilă, conduse de Comanda-mentul național al Protecției Civile (din cadrul Comisiei Guvernamentale de apărare împotriva dezastrelor).

17.1. INUNDAȚIA

Poate fi produsă de revărsarea unui râu, a unui lac - ca urmare a unor ploi puternice, uneori căzute departe de locul revărsării; de revărsarea mării, a oceanului, ca urmare a unui cutremur submarin, furtună; de ruperea unor baraje sau diguri.

Câteodată torentul sau valul năvăleşte pe neaşteptate, alteori poate fi prevăzut.

Pregătiri: vezi #2.4. Oricum, nu instala tabăra lângă un râu, pe un teren coborât, ci pe un pinten de deal. Dacă apa creşte, mută-te mai sus.

Nu căuta să-ți etanşezi casa ori beciul - pentru rezistența construcției e mai bine să pătrundă apa (altfel, diferența de presiune între exterior şi interior o poate dărâma).

Pregăteşte rezerve de hrană, haine călduroase, apă de băut - în vase bine închise. Adună o lanternă, un fluier, o oglindă, cârpe colorate pentru semnalizare, împreună cu o sobă de gătit portabilă, lumânări şi chibrituri.

În timpul crizei:

- <u>într-o clădire:</u> dacă apa în creştere te surprinde într-o clădire, stai acolo. Eşti mai în siguranță aşa decât să pleci pe jos. Opreşte gazul şi curentul electric. Urcă la etajul superior sau în pod. Dacă eşti obligat să te refugiezi pe acoperiş, amenajează acolo un adăpost. Dacă acoperişul este înclinat, leagă toate persoanele de un coş sau alt reazem solid. Dacă nivelul apei continuă să crească, pregăteşte o plută. Dacă nu ai frânghii, rupe cearceafurile.

Părăseşte casa numai în caz de absolută necesitate. Dacă nu eşti silit să pleci -stai în casă sau pe ea până ce apa scade sau se retrage.

- <u>Viitura:</u> în cazul unei ploi torențiale urcă, nu sta pe fundul văii sau pe malul apei, nici în timpul ploii, nici după aceea.

Şuvoaiele de apă amestecată cu noroi şi tot felul de materiale pot să te prindă oriunde, pe neaşteptate, nu numai pe fundul văii, ci şi mai sus. *Fugi!* Refugiază-te spre înălțime, pe creastă.

Dacă autovehiculul se blochează, părăseşte-1. Apa te poate mătura cu maşină cu tot.

Nu încerca să traversezi o apă curgătoare sau stătătoare decât atunci când eşti sigur că adâncimea ei maximă nu va depăşi jumătatea roților, la înălțimea genunchilor.

Pentru traversarea unei ape foloseşte metodele indicate la #13.7.

- <u>Pe țărmul mării:</u> de obicei inundația este produsă de o combinație de valuri şi flux mare, amplificate de un vânt puternic. Însă autoritățile vor lansa din timp avertismente şi alarma. Cel mai bun lucru este să pleci din zona amenințată.

Acccidente la barajele hidrotehnice: în teorie, autoritățile vor declanşa alarma (un semnal de sirenă care durează 2 minute şi se întrerupe de 3 ori) pentru calamitate naturală şi vor înştiința prin telefon şi radio toate localitățile din zona amenințată.

La recepționarea semnalului de alarmă, populația şi animalele se evacuează în cel mai scurt timp în afara zonei inundabile, în locurile *dinainte* stabilite pentru astfel de situații. Victimele vor primi primul ajutor, iar asistența sanitară pentru populație va interveni pentru evitarea unor epidemii.

Cetățenii trebuie să acționeze cu calm, ştiind că au suficient timp la dispoziție pentru salvare (vezi #6 şi #14). La părăsirea locuinței se vor lua numai obiectele de valoare şi cele strict necesare; nu

uita să întrerupi alimentarea casei cu gaze, curent electic, apă de la rețea.

În caz că te surprinde apa, urcă-te pe o clădire rezistentă.

După inundație: vezi #2.5. Nu pleca, nu umbla până ce nu ești sigur că pericolul a trecut. Poate mai vin şi alte viituri sau furtuni.

Hrana nu va fi greu de găsit, pentru că şi animalele se vor refugia tot spre înălțime. *Atenție* însă: animalele speriate de apă pot deveni periculoase.

Apa de băut poate fi mai greu de găsit, căci cea din apropiere este murdară, contaminată. Pentru băut foloseşte apa de ploaie şi fierbe apa din alte surse.

Când apa se retrage, lasă în urma ei distrugeri, resturi, cadavrele victimelor. Apa rămasă este poluată. Pot apărea boli sau molime. Nu mânca nici un cadavru sau alte resturi (arde toate mortăciunile), fierbe şi dezinfectează orice apă înainte de a o folosi.

Unele produse vegetale pot scăpa şi pot fi bune de mâncare; la fel păsările.

17.2. VALUL URIAŞ (Tsunami)

Un cutremur submarin poate produce fenomenul numit *Tsunami,* adică o serie de valuri uriaşe cu înălțimea până la 30 m, care se mişcă cu 300 km/h, străbat distanțe imense şi produc pagube îngrozitoare pe țărmurile lovite. Nu toate cutremurele produc *Tsunami,* dar oricare cutremur poate să o facă.

Dacă simți vibrații în sol, depărtează-te de coastă (peste 1 km) şi caută un loc mai ridicat. Nu există apărare împotriva unui perete mişcător de apă. F*ugi* cât mai ai timp! Nu încerca să vezi un *Tsunami* - căci dacă-i poți vedea înseamnă că ești atât de aproape, încât nu mai scapi - doar dacă te afli pe o înălțime suficient de mare şi solidă deasupra lui.

Tsunami nu este un singur val, ci o serie de valuri. Deci nu te întoarce la locul periculos, pe mal, după trecerea primului val, căci s-ar putea să te distrugă al doilea sau al treilea.

17.3. URAGANUL

Este un vânt cu viteza foarte mare (peste gradul 12 pe scara Beaufort) care poate distruge construcțiile mai slabe şi aduce ploi torențiale. Apare în zonele tropicale şi poartă diverse denumiri: *hurricane* (în Atlanticul de nord, Marea Caraibelor, Pacificul de nord şi sud-vest); *ciclon* (în Marea Arabiei, Golful Bengal, sudul Oceanului Indian); *tai/un* (În Marea Chinei); *willy-willy* (în nord-vestul Australiei).

De obicei uraganele apar la sfârşitul verii, când temperatura apei din ocean este foarte ridicată, dar pot apărea şi în alte perioade ale anului. Aerul încălzit de apă formează o coloană cu presiune joasă, ca un miez în jurul căruia vântul se roteşte cu viteze de până la 300 km/oră. Sensul vârtejului este antiorar în emisfera nordică şi orar în cea sudică. Puterea vântului este maximă la o distanță de 16-19 km de centrul (ochiul) uraganului. Zona centrală, cu un diametru de câțiva km, este liniştită. Uraganul apare şi se măreşte deasupra oceanului, apoi începe să se deplaseze spre Polul mai apropiat - nord sau sud. Vântul are viteza maximă pe partea dinspre Pol a ochiului. Forța unui uragan slăbeşte deasupra uscatului cu cât se depărtează de mare, de ocean.

Alarmarea: autoritățile şi meteorologii supraveghează uraganele şi anunță apropierea lor. În mod normal, nu poți fi surprins de un uragan. Dar, unele uragane se mişcă fără nici o regulă - aşa că fii atent la toate comunicatele.

Dacă eşti pe țărmul oceanului şi nu ai radio, poți prevedea apropierea uraganului după următoarele semne: creşterea valurilor; răsărit şi apus foarte colorate; fâşii dense de nori cirus adunându-se spre centrul furtunii care se apropie; o creştere anormală a presiunii atmosferice, urmată de o coborâre la fel de rapidă.

Pregătiri: vezi #2.4.

Dacă poți, *fugi* din calea uraganului, *refugiază-te.* Alarmarea se face de obicei cu 24 ore înaintea sosirii lui, aşa că ai destul timp pentru evacuare. Stai departe de țărmul mării, de depresiuni şi de malurile râurilor.

Umple rezervorul maşinii cu benzină şi pleacă din zona periculoasă.

Dacă nu poți fugi, pregăteşte un *adăpost*, consolidează casa. Acoperă ferestrele cu scânduri. Ancorează orice obiect rămas afară, neadăpostit, care ar putea fi aspirat sau săltat de vânt. Rezistența unei clădiri la solicitarea uraganului este determinată de rezistența şi de integritatea carcasei. Dacă acoperişul e rupt, smuls sau o fereastră e spartă, vântul şi ploaia pot intra înăuntru şi distrug totul - acționând din interior. Când interiorul casei este accesibil intemperiilor, la trecerea uraganului apar diferențe de presiune care saltă acoperişul şi dărâmă pereții.

Dacă te afli într-o clădire solidă, pe un teren mai înalt, stai înăuntru. Călătoria prin uragan este

extrem de periculoasă. Locul cel mai sigur este într-o pivniță, sub o scară interioară. Nu te adăposti lângă un horn - căci s-ar putea să se dărâme.

Dacă locuiești într-o construcție șubredă, mută-te într-una solidă (într-un adăpost de uragan). Înainte de a pleca din casă întrerupe toate alimentările de apă, energie și gaze.

Fă provizii de apă potabilă și fă-ți rost de un radio cu baterii. S-ar putea ca furtuna să distrugă rețelele publice de alimentare cu apă, energie electrică sau alte utilități.

În timpul crizei:

- Adăpostește-te: cea mai bună protecție este într-o pivniță. A doua preferință este un șanț sau un tranșeu.

Dacă te surprinde pe câmp descoperit și nu te poți adăposti altfel, lungește-te pe sol - ca să fii mai ferit de obiectele zburătoare. Târăște-te spre partea ferită de vânt a oricărui obstacol mai solid din calea vijeliei: un pinten de stâncă, o perdea lată de copaci zdraveni. Ferește-te de gardurile și de copacii pirpirii - căci pot fi smulși sau doborâți de vânt.

Când vântul slăbește înseamnă că a sosit ochiul uraganului, cu liniștea sa temporară. Nu pleca! In mai puțin de o oră uraganul va reveni, cu vânturi la fel de puternice - dar suflând în sens opus. Când ești în aer liber, mută-te pe partea cealaltă a peretelui de piatră sau a perdelei de copaci după care te adăposteai; dacă în apropiere este un adăpost mai bun - fugi acolo.

Nu merge cu automobilul prin uragan. Caroseria nu te poate proteja de vântul puternic și de obiectele zburătoare.

Pe mare, pe o navă: coboară pânzele, închide și blochează chepengurile, leagă și ancorează toate echipamentele.

După uragan: vezi #2.5.

17.4. TORNADA

Tornada este un fel de uragan cu diametrul trombei (vârtejului) la nivelul solului de numai 25 -50 m. Viteza vântului în vârtej atinge 600 km/oră, dar tromba se deplasează cu max 50-65 km/oră. Este fenomenul atmosferic cel mai violent și distructiv pe o suprafață mică (fâșia măturată pe sol). Distrugerile sunt enorme. În afara construcțiilor cu structură extrem de solidă, tornada aspiră și ridică în aer tot ce întâlnește. Adeseori clădirile se prăbușesc ca urmare a diferenței de presiune între interior și exterior. Tornada face un zgomot de motor ambalat la maxim, care poate fi auzit până la 40 km distanță.

Pregătiri: vezi la # 2.4. Fugi, sau pregătește un adăpost.

În timpul crizei: dacă te-a surprins, adăpostește-te în construcția cea mai solidă pe care o poți găsi.

Preferabil într-un beci amenajat special pentru furtună (vezi #18.1). Stai lângă un perete exterior sau în zona întărită a casei (dacă există). Dacă nu există subsol, du-te în centrul parterului, într-o cameră mica, sau adăpostește-te sub o mobilă solidă. Dar nu sta sub mobila grea sau sub biblioteca de la etajul de deasupra. Stai departe de ferestre.

Închide toate ușile și ferestrele pe partea casei de unde vine tornada și deschide-le pe cele din partea opusă. În felul acesta împiedici vântul să intre în casă, să salte acoperișul. De asemenea egalizezi presiunile din interiorul și exteriorul casei, ferind-o de explozie.

Nu sta într-o baracă, rulotă sau mașină, căci furtuna o poate aspira, sălta și
arunca în aer.

În aer liber poți fi lovit de obiectele zburătoare.

Vijelia te poate aspira și ridica în aer. În schimb, poți auzi și vedea tornada care se apropie. Ieși din calea ei. Fugi perpendicular pe direcția ei aparentă de mișcare. Adăpostește-te într-un șanț, într-o depresiune, întinde-te pe sol și acoperă-ți capul cu mâinile.

După calamitate: vezi # 2.5.

17.5. CUTREMURUL

Cutremurul vine pe neașteptate. El nu poate fi (încă) prevăzut de știință.

Cutremure mici se petrec pe toată suprafața globului, dar cele puternice sunt limitate la anumite zone geografice predispuse la seismicitate. Anual pe glob se petrec cam 140 cutremure puternice, de gradul 6 pe scara Richter sau peste. Conform acestei scări, un cutremur cu un anumit grad (7) este de 10 ori mai puternic decât altul cu un grad imediat inferior (respectiv 6). Un cutremur de gradul 5 degajă o energie echivalentă cu explozia a 10 kt explozibil.

Înaintea unui cutremur puternic se petrec de obicei câteva tremurături mai slabe, urmate de o liniște *(pauza seismică).* Adeseori zgâlțâiturile prevestitoare nu sunt simțite de oameni. În schimb,

animalele se comportă neobişnuit în ajunul unui cutremur: devin foarte atente, încordate, gata de fugă.

Pregătiri: ascultă comunicatele de la radio; întrerupe sau închide racordurile de alimentare principală cu gaze, electricitate şi apă de la rețelele comunale; coboară obiectele grele de pe rafturile mai înalte; fixează obiectele grele şi mobilele care ar putea cădea; îndepărtează materialele inflamabile, explozive sau toxice. Fă provizii de: apă, hrană, o lanternă, o trusă de prim ajutor, un stingător de incendiu; pregăteşte trusele mici şi mari de supravieţuire - vezi #2.4. Alege din timp locurile în care te-ai putea ascunde şi proteja (sub o grindă, o uşă, o masă rezistentă etc).

Când începe cutremurul: fii calm şi acţionează imediat!

Într-o clădire: stai înăuntrul clădirii, nu fugi afară. Stai departe de geamuri, de oglinzi, mai ales de ferestrele mari. Locuri bune de stat sunt: un colţ al camerei; în golul uşii (mai ales dacă deasupra lui este o grindă puternică); la colţurile încăperii; la parter, subsol sau în pivniţă.

Ascunde-te sub o masă sau altă mobilă solidă care oferă protecţie şi asigură un spaţiu de aer în cazul prăbuşirii tavanului. Nu sta lângă mobile înalte, construite din module.

Scările se prăbuşesc primele. Nu fugi pe scări, nu folosi liftul. Scările ar putea fi pline de persoane îngrozite. Ascunde-te sub un birou. Nu sări pe geam sau de la balcon.

Dacă te-a surprins într-un magazin: îndepărtează-te de galantare, de rafturile mari şi înalte cu mărfuri.

Într-un autovehicul: opreşte maşina cât mai repede, dar stai înăuntrul ei - căci vei fi apărat de obiectele care cad. Ghemuieşte-te sub nivelul banchetei şi vei fi mai apărat dacă pe acoperiş cade ceva greu.

După ce se termină cutremurul, fii atent la obstacolele căzute pe drum, sau la diversele pericole nou apărute, cum ar fi: cabluri electrice rupte şi căzute; crăpături sau găuri în sol; drumul sau un pod slăbit, crăpat, gata să se dărâme.

În aer liber: întinde-te pe sol. Nu încerca să fugi. S-ar putea să fii trântit sau să nimereşti într-o crăpătură apărută în sol.

Evită aglomeraţia. Nu alerga. Depărtează-te de clădirile şi copacii înalţi. Fereşte-te de căderea tencuielii, coşurilor, ornamentelor de zidărie. Nu coborî în metrou, în subteran sau în tunel, căci s-ar putea surpa şi chiar prăbuşi.

Nu te grăbi să intri imediat în casă, în clădire, aşteaptă să vezi ce se întâmplă la o eventuală replică, la un nou cutremur. Acesta ar putea declanşa chiar dărâmarea construcţiei deja fisurate, slăbite de cutremurul principal (precedent).

Pe un deal e bine să urci spre vârf. Pantele prezintă pericolul pornirii unei *alunecări de teren* -din care să nu mai poţi scăpa. Totuşi, se cunosc şi excepţii: persoane care s-au făcut ghem şi s-au rostogolit pe sol, „plutind" pe pământul ce aluneca.

Plajele care nu sunt mărginite de faleze sau maluri înalte sunt destul de sigure pentru început. Dar imediat ce se opreşte cutremurul, urcă mai sus. S-ar putea să apară un val submarin (tsunami) - mult mai periculos decât orice replică a cutremurului principal.

Păstrează-ţi calmul şi gândeşte-te (repede!).

Când porneşte cutremurul - viteza de acţiune este esenţială pentru supravieţuire. Nu mai e timp să-i organizezi sau să-i iei cu binişorul pe ceilalţi. Dacă e nevoie, foloseşte forţa ca să-i duci la loc sigur sau să-i trânteşti la sol.

După cutremur: vezi la # 2.5.

Nu părăsi imediat clădirea - verifică dacă drumul e sigur. Stinge incendiul. Nu folosi un foc deschis. Închide gazele, apa, electricitatea. La deschiderea uşilor, dulapurilor sau sertarelor s-ar putea să cadă lucruri dinăuntru.

Curăţă substanţele chimice, toxice, periculoase care s-au vărsat. Nu aprinde chibrituri, bricheta, aparatele electrice dacă este posibilă o scurgere de gaze. Circulă încălţat. Îmbracă-te corespunzător anotimpului. Nu lua cu tine lucruri inutile.

Pe drum nu bloca circulaţia rutieră.

Dezastrul unei molime, posibile ca urmare a distrugerii canalizării sau a conta-minării apei şi descompunerii cadavrelor prinse sub dărâmături, este la fel de mare ca şi cel produs de cutremurul propriu-zis. Îngroapă toate cadavrele de oameni şi animale. Acţionează pentru asigurarea igienei personale şi a colectivului. Filtrează şi fierbe toată apa. Înainte de a folosi closetele verifică dacă sistemul de canalizare este întreg şi în stare de funcţionare normală.

Nu te adăposti în clădiri avariate, printre ruine. Construieşte un adăpost din resturi.

Fii pregătit că pot urma *replici* ale cutremurului, posibil tot aşa de puternice ca şocul iniţial.

17.6. ERUPŢIA VULCANICĂ

Pe glob sunt peste 1500 de vulcani activi, amplasaţi în zonele geografice cele mai expuse şi la

cutremure. În afară de vulcanii activi, cunoscuți şi bine supravegheați, în fiecare an câteva zeci de vulcani considerați „adormiți" (inactivi timp de 50-10000 ani) se activează pe neaşteptate - de exemplu Vezuviul, Etna - Italia, Mount Rainier - SUA, La Soufriere - Guadelupa, Popocatepetl - Mexic, Auvergne - Franța. Vulcanii îşi întețesc activitatea înaintea unei erupții majore.

Semne prevestitoare sunt: mirosul sulfuros, încălzirea râurilor; ploaia acidă (pişcă la nas, piele); vibrațiile solului, minicutremure; trâmbele de aburi; zgomote puternice din vulcan sau din interiorul pământului.

Pregătiri: când apar semnele prevestitoare - fugi, îndepărtează-te. Nu aştepta

- mai târziu vor apărea probleme de transport, traficul va fi aglomerat. *Atenție* când te evacuezi cu automobilul: cenuşa face şoseaua alunecoasă, chiar dacă nu o blochează. Evită drumul care merge printr-o vale -în care ar putea să apară şi un torent de noroi.

Când vulcanul erupe:

Lava (rocă topită, incandescentă, semilichidă) striveşte şi îngroapă orice întâlneşte în drum. Lava îşi continuă mersul fără oprire până ajunge la fundul unei văi, sau până se răceşte şi se solidifică. Dar lava reprezintă pericolul cel mai mic pentru oameni. Orice om valid poate fugi mai repede decât majoritatea scurgerilor de lavă incandescentă.

Proiectilele aruncate de erupție au dimensiuni variabile - de la mărimea unei pietricele până la bucăți uriaşe de lavă, care pot ajunge la distanțe foarte mari de crater.

Cenuşa vulcanică rezultă din fărâmițarea rocilor aruncate prin crater, într-un nor de abur şi gaze. Abrazivă, iritantă, grea, volumul şi greutatea ei pot cauza prăbuşirea acoperişului caselor, strivirea recoltei, blocarea căilor de comunicație şi râurilor. Cenuşa vulcanică poate acoperi o zonă chiar şi mai mare decât proiectilele. Împreună cu gazele toxice, poate afecta plămânii copiilor, bătrânilor, suferinzilor de boli respiratorii. Persoanele sănătoase se pot intoxica numai în imediata apropiere a craterului, unde concentrația gazelor toxice este mai mare.

Dar cenuşa vulcanică amestecată cu apă poate produce o ploaie de acid sulfuric şi alți acizi, cu o concentrație suficientă pentru a irita sau chiar arde pielea, ochii, membranele sensibile.

Când fugi din apropierea unei erupții, acoperă-ți capul cu o pălărie groasă sau o cască de protecție. Acoperă-ți fața, nasul, gura cu o mască improvizată dintr-o cârpă udă, mai bine cu o mască industrială de praf, ca protecție contra gazelor otrăvitoare, a căderilor de cenuşă şi a ploii care o însoțeşte de obicei. Poartă ochelari de protecție etanşați pe față, în jurul ochilor - ca cei de ski, nu din cei obişnuiți. Îmbracă-te cu haine groase. Când ajungi la adăpost, în siguranță, dezbracă-te şi spală cu multă apă pielea expusă şi clăteşte ochii cu apă curată. Dacă te afli mai departe de vulcan, s-ar putea să nu mai fie obligatorie evacuarea.

Sfera de foc: ca urmare a erupției pot apărea „mingi" uriaşe alcătuite din gaze incandescente amestecate cu praf sau cenuşă, care se rostogolesc la vale pe pantele vulcanului cu viteze de peste 150 km/oră. Dacă te afli în calea unei sfere de foc şi nu te poți refugia iute într-un adăpost subteran, îți rămâne o singură şansă de scăpare: să te scufunzi sub o apă şi să-ți ții respirația 1/2 -l minut, când mingea trece peste tine.

Torentul de noroi: erupția vulcanică poate topi gheața şi zăpada de pe munte, producând un torent glaciar. „Râul" se amestecă cu pământul antrenat şi formează un şuvoi de noroi denumit „lahar". El curge cu viteze de până la 100 km/oră, distrugând şi acoperind tot ce întâlneşte în cale. Pericolul apariției unui torent sau unor torenți de noroi continuă să existe chiar şi după terminarea erupției principale.

Un torent poate apărea chiar şi fără o erupție violentă, vizibilă - de exemplu în cazul unui vulcan adormit, care produce însă căldură suficientă ca să topească zăpada. Apa rezultată se acumulează uneori îndărătul unui baraj natural de gheață. Este suficientă o ploaie puternică şi barajul se rupe - dând naştere unui torent.

18. RĂZBOIUL

18.1. Războiul atomic Explozia atomică; Alarmarea populației, Ce faci după avertizare, Pregătiri, După explozia atomică

18.2. Războiul biologic Protecția, După atacul biologic

18.3. Războiul chimic Protecția, Accidentele chimice (industriale, de transport etc.)

18.4. Muniția neexplodată

Ce poate fi mai îngrozitor decât războiul?

Într-o lume din ce în ce mai „instabilă" (din punctul de vedere politic, economic, social) şi mai „aglomerată" (datorită înmulțirii populației, statelor şi grupurilor de interese) apariția confruntărilor este inevitabilă. Diferența între mentalitățile oamenilor, ale culturilor, popoarelor sau civilizațiilor, precum şi inegalitățile de resurse materiale disponibile, dar şi de educație, au dus şi pot duce oricând la

conflicte de clasă, rasă, limbă, credinţă ş.a.m.d. Cum sunt cele actuale, între aşa-zisele:

- Nord (ţările bogate) şi Sud (ţările sărace), sau
- Est (unde domină: colectivismul, lipsa respectului faţă de individ şi proprietatea privată, despotismul etc.) şi Vest (unde primează omul, democraţia, individualismul, libera iniţiativă ş.a.m.d.), sau
- Religii (ortodoxie, catolicism, islam - care, culmea, cred toate în acelaşi Dumnezeu).

Uneori ciocnirile sunt paşnice, dar deseori ele se transformă uşor în confruntări violente, războaie mici, locale sau mari, mondiale. Din păcate, oamenii nu învaţă nimic din istoria lor sau a altora. Mânaţi de foame, lăcomie, invidie, frică etc. oamenii vor continua să se poarte ca barbarii - în ciuda (sau poate din cauza?!) tuturor progreselor ştiinţei. Numărul ţărilor care dispun de arme nucleare creşte încet dar sigur. Cineva spunea: *nu ştiu cu ce arme se vor lupta oamenii în al treilea război mondial, dar în al patrulea sigur cu ciomege, arcuri şi săgeţi.*

Mereu şi mereu se comit aceleaşi măceluri inutile. Se şi zice, cu un zâmbet amar: *oamenii şi naţiunile vor acţiona raţional de-abia după ce vor încerca practic - şi vor epuiza - toate celelalte posibilităţi.* Aşa se face că, în pofida vorbăriei despre dispariţia războiului din viaţa internaţională, anticul dicton latinesc *si vispacem para bellum* (ca să ai pace pregăteşte-te de război) nu a fost nicicând mai actual şi mai respectat - de cei care *gândesc...*

Nu e nevoie de un război mondial ca să mori sau să fii schilodit. *Oricine* poate deveni *oric*ând victima nevinovată a unei confruntări locale, regionale, convenţionale, neconvenţionale, teroriste, declarate, mocnite, de apărare, de agresiune, de „impunerea păcii" etc. Anual pe glob mor 0,5 milioane de persoane datorită războaielor locale, purtate cu arme uşoare.

În caz de război, mijloacele de agresiune sosesc de obicei pe calea aerului cu avionul sau racheta (vezi criza din Kosovo, 1999), dar atacul este oarecum anunţat. În cazul unei acţiuni teroriste momentul şi felul atacului sunt neaşteptate. Populaţia civilă este expusă pericolelor războiului modern *total*, care, mai ales în spatele frontului, poate lua forma ABC (atomic-bacteriologic-chimic) - cu arme ADM (de distrugere în masă). Se vorbeşte şi de arme noi, care pot provoca catastrofe „naturale": geofizice (geoclimatice, meteorologice, seismice), genetice etc. Într-un război viitor, populaţia civilă poate fi expusă şi altor feluri de arme noi, neletale: orbitoare, paralizante (cu infrasunete, chimice), cu radiaţii dirijate, cu frecvenţă ultra-înaltă, psihotrope, de manipulare informaţională, cu impuls electromagnetic (nucleare), cu microunde, cu grafit (pentru blocarea reţelelor electrice) ş.a.m.d.

Sfaturile şi ideile din acest *Manual* sunt valabile şi aplicabile fie că ai de-a face cu un război modern (economic, tehnic, sofisticat), fie că e vorba de unul clasic (cu arme albe, de foc ş.a.m.d.).

Statul român a organizat apărarea şi protecţia teritoriului şi a populaţiei împotriva pericolelor ce apar într-un război. Conducerea şi coordonarea acestei acţiuni naţionale este făcută de Comandamentul Protecţiei Civile.

Dar, *nu te lăsa în grija altora!* Ei fac doar ce pot.

Ce poţi face tu?

Pregăteşte-te din timp. Un război de tip ABC nu poate dura prea mult (vreo 10 zile maxim - după care se continuă în varianta clasică) aşa că pe moment ai şanse să scapi cu viaţă. După aceea însă, fără o pregătire adecvată, n-ai nici o şansă.

Sau - luptă pentru pace, pentru interzicerea şi distrugerea armelor ADM. Oricât ar fi de nebuni oamenii şi autorităţile - activismul civic sau politic a dat rezultate.

Alarmarea populaţiei se va face cu mijloace speciale - acustice (sirene electrice, dinamice cu aer comprimat, motosirene), optice şi de alt fel (clopote, fluiere cu abur, sonerii etc).

Pentru alarmare sunt stabilite următoarele *semnale acustice:*

- alarmă *aeriană* - sunet modulat de două minute cu periodicitate de 4 secunde;
- alarmă *chimică* sau *radioactivă* - 5 sunete a 16 secunde fiecare, cu pauze de 10 secunde;
- *calamitate naturală* - 3 sunete a 32 secunde fiecare, cu pauze de 12 secunde;
- *încetarea* alarmei - sunet continuu de 2 minute.

La recepţionarea semnalului de alarmă cetăţenii sunt obligaţi să înceteze orice activitate, să-şi ia echipamentul de prim ajutor şi protecţie individuală, să-şi facă rezerve de apă şi în funcţie de felul alarmei să se adăpostească sau să se evacueze, înainte de părăsirea clădirii se va întrerupe alimentarea instalaţiilor şi utilajelor cu gaze, apă, curent electric.

Echipamentul *individual* de protecţie împotriva efectelor armelor convenţionale şi de nimicire în masă constă din: masca contra gazelor, trusa sanitară anti-chimică, costumul de protecţie, aparate şi măşti izolante, mijloace improvizate de protecţie. Fiecare cetăţean este obligat să cunoască modul de folosire a acestor mijloace individuale.

Adăpostirea se face în adăposturi de protecţie civilă, subsoluri, metrou, galerii | sau alte lucrări subterane, în denivelări ale terenului. Toate spaţiile special construite, ?şi amenajate sunt echipate cu instalaţii de ventilaţie şi filtrarea aerului. Pentru *l* calculul capacităţii unui adăpost se consideră că

necesarul este 0,5 mp/persoană.

Într-un adăpost trebuie respectate următoarele *reguli:*

- Nu introduce animale şi materiale inflamabile, explozibile, iritante.
- Păstrează ordinea şi curăţenia.
- Nu fuma şi nu folosi lămpi cu flacăra deschisă, felinare, lumânări.
- Să ai la tine: masca de gaze, documente de identitate, lanterna, trusa sanitară, ledicamente, apă, alimente.
- Acordă primai ajutor.
- Nu părăsi adăpostul decât la încetarea alarmei.

18.1. RĂZBOIUL ATOMIC

După terminarea „războiului rece" în 1990 se pare că pericolul armelor atomice nu mai e atât de mare. Totuşi, unele sfaturi nu strică. Nu se ştie...

Explozia unei bombe atomice sau nucleare umple atmosfera cu foc şi fulgere orbitoare, cu suflu distrugător şi căderi radioactive. Nimeni nu este nici ferit -nici direct ameninţat de o explozie atomică. S-ar putea ca o bombă sau o rachetă să-şi greşească ţinta şi să cadă într-un loc considerat „sigur". Sau, să fii victima unui accident de la o centrală atomoelectrică - vezi Cernobâl. Chiar fără fulger şi undă de şoc (cum explodează o bombă *cu neutroni* sau o centrală atomică), „numai" căderile radioactive şi radiaţiile pot provoca ravagii sinistre - de la îmbolnăvirea până la distrugerea oricărei forme de viaţă.

Ce s-ar mai putea face în faţa unei puteri distructive atât de mari? După o explozie în apropiere - nu se mai poate face nimic.

Dar *înainte* - DA.

În plus, pentru a te încuraja la o atitudine mai optimistă, merită subliniat că efectul maxim al unei explozii atomice durează puţin, că radioactivitatea slăbeşte în câteva zile până la un nivel suportabil (în 2 zile scade de la 1500 R/h la 15 R/h; iar în 2 săptămâni la 1,5 R/h - exceptând cazul în care bomba a fost c*u plutoniu,* când radiaţia durează secole), că la Nagasaki şi Hiroshima viaţa a continuat după supravieţuire.

Dacă te pregăteşti - poţi să supravieţuieşti, indiferent de neajutorarea ta aparentă. Măsurile pregătitoare îţi pot salva viaţa. Ai obligaţia morală să-ţi iei măsuri de precauţie, cu speranţa că o să nimereşti în afara zonei centrale, periculoase - adică la peste 50 km de explozia atomică.

Explozia atomică are mai multe efecte (fig. 18.1 şi 18.2):

Valul de lumină şi căldură (vezi #8 şi #10). Cine priveşte o explozie atomică de la mai puţin de 60 km orbeşte definitiv.

Impulsul electromagnetic (un fel de explozie invizibilă, despre care nu se ştiu prea multe - secret militar) va întrerupe funcţionarea oricărei centrale electrice, telecomunicaţiilor etc. Deci NU *vei mai avea electricitate, nu vei mai putea folosi telefonul, radioul, TV ş.a.m.d.*

Suflul: tot aşa de inevitabil ca tunetul după fulger, după unda de lumină a exploziei atomice vine sudul, unda de şoc - aproape imediat, sau cu o întârziere

18.1. *Repartiţia energiei unei explozii atomice* a - unda de şoc; b - căldură; c - radiaţii persistente; d - radiaţii momentane

18.2. *Efectele bombei atomice în funcţie de înălţimea exploziei* a - explozie în aer: efecte momentane; fără urmări radioactive de durată; b - explozie la sol: efecte momentane şi de lungă durata de maximum un minut. Forţa suflului este uriaşă: dezrădăcinează copaci, zdrobeşte clădiri, aruncă oamenii în aer. Întinderea pe care acţionează suflul depinde de mărimea şi puterea bombei, de înălţimea la care explodează etc.

Unda de şoc parcurge în primele două secunde 1 km. În acest timp, pe acest spaţiu toţi factorii distructivi au efecte maxime. Trebuie să te adăposteşti repede, în primele două secunde după ce ai observat sfera de foc (n-o privi direct!). Efectul e ca de uragan (vezi #17.3).

Adăposteşte-te, ghemuieşte-te numai după obstacolele naturale sau construcţii solide de beton armat, ziduri solide. Nu sta în picioare - căci te expui cu o suprafaţă mult mai mare decât în poziţia culcat cu faţa în jos, iar unda de şoc şi orice obiect zburător te poate strivi.

Într-o localitate te poţi adăposti după ridicături din teren, în rigolele şoselelor, lângă bordurile trotuarelor, în pasajele de trecere subterană. Dacă în momentul exploziei nu ai posibilitatea să intri în adăpost, ascunde-te în cea mai apropiată denivelare de teren. NU te adăposti în spatele unor obstacole care se pot prăbuşi, într-o uzină sunt bune şi golurile din fundaţiile unor utilaje mari, coşurilor de fum, ori tunelurile tehnologice.

Într-o *clădire* aşează-te: lângă peretele dinspre explozie; în spaţiul gol al uşii de pe peretele de rezistenţă; într-un coridor fără ferestre; sau chiar sub un birou, o masă. Stai ghemuit cu faţa în jos în

locul pe care l-ai găsit şi acoperă capul cu brațele.

În *teren deschis* (parcuri, câmp etc.) te poți ascunde după o ridicătură de teren ori taluzul şoselii, sau într-o groapă, iar în lipsa acestora te culci cu fața în jos, brațele sub cap, picioarele către explozie.

Stai aşa 15-20 de secunde.

Căderile radioactive. Suflul transformă ruinele în praf, pe care „ciuperca atomică" îl aspiră şi-l ridică; după un timp praful, devenit radioactiv, revine pe sol.

O parte dintre căderile radioactive se depun în zona exploziei după aproximativ o oră, însă altele, purtate de vânt, vor mătura o suprafață uriaşă de teren. Mărimea şi orientarea suprafeței infestate depind de viteza, şi de direcția vântului în perioada respectivă. Praful invizibil va iradia, îmbolnăvi sau omorî tot ce are viață: plante, animale, oameni. Prezența şi mărimea radiațiilor nu poate fi sesizată ori măsurată decât cu aparate speciale (contoare Geiger-Muller, dozimetre etc.) din dotarea armatei, poliției, laboratoarelor şi serviciilor specializate.

Efectele iradierii: vezi la #19.7

Protejarea contra contaminării radioactive constă in:

a) evitarea contactului cu praful radioactiv, şi

b) reducerea acțiunii radiației emise de praful radioactiv şi asupra organismului. În continuare se arată cum poți pune în practică aceste principii.

Alarmarea populației. Un prim semn că situația devine periculoasă ar putea fi ştirile din presă, radio, TV - legate de escaladarea încordării sau conflictului internațional. Dacă apare pericolul de război sau de accident la o centrală atomică, oficialitățile vor da anunțuri specifice prin toate mijloacele audiovizuale.

În continuare redăm câteva informații privind alarmarea populației civile în unele state occidentale şi regulile de comportare respective. Acolo alarma este gradată în funcție de timpul rămas până la momentul estimat al pericolului:

- Alarma gradul 1 („roşie"): explozie iminentă: sunetul sirenelor creşte şi descreşte;
- Alarma gradul 2 („gri"): căderile radioactive peste aproximativ *o oră:* sirenele emit un sunet constant, întrerupt;
- Alarma gradul 3 („neagră"): căderile radioactive vin *imediat:* sirenele emit litera D a alfabetului MORSE: linie-punct-punct (sunet lung-scurt-scurt);
- încetarea alarmei - sirenele sună continuu.

La noi nu s-au făcut pregătiri de apărare la fel de straşnice, deoarece neavând arme atomice pe teritoriul țării, s-a considerat că nici nu vom fi atacați în felul acesta. Dacă însă intrăm în NATO - situația se va schimba.

Ce faci după avertizare:

Ai aflat ştiri proaste, apare amenințarea exploziei: amenajează locuința, să fie cât mai ignifugă (vezi la #10 şi #8) şi cât mai rezistentă la suflu (vezi #17). Dacă munceşti metodic, repede, eficient, într-o zi poți realiza foarte multe în acest scop. Totodată adună provizii.

Fereşte-te să te surprindă explozia într-o construcție şubredă: cort, baracă, casă de lemn. Mută-te într-o casă cât mai solidă.

Etajele mijlocii din blocurile înalte sunt cele mai sigure, iar parterul şi etajele de sus (mai ales mansarda) sunt nesigure. Locatarii acestora din urmă se vor adăposti la familiile sau vecinii de la etajele mijlocii. În blocurile cu mai puțin de 4 etaje numai parterul este sigur.

Alarma „roşie": cei care nu pot ajunge acasă în câteva minute se vor adăposti în cea mai apropiată clădire. Dacă eşti surprins pe câmp, departe de o clădire, aruncă-te la pământ (vezi la #10.1).

În casă: opreşte electricitatea, gazul, apa de la întrerupătorul sau robinetii principali de racord. Apoi refugiați-vă şi închideți-vă cu toții în adăpostul contra căderilor radioactive (vezi la #18.5).

Dacă supraviețuieşti exploziei, verifică imediat orice pericol de incendiu (vezi la #8). Când faci inspecția, acoperă-te cât mai bine cu o pelerină, iar când reintri în adăpost, scoate-o şi las-o afară, la intrare.

Alarma „gri": poți să te trezeşti într-o zonă contaminată chiar fără să vezi explozia nucleară şi fără să-i simți efectele directe - dacă norul radioactiv ajunge după un timp deasupra locului în care te afli.

Mişcă-te, deplasează-te repede, fii calm. Evită cu orice preț contactul cu praful radioactiv.

Încearcă să ajungi sub un acoperiş bun, înainte de trecerea orei după care va începe căderea prafului radioactiv. Adăpostul ar trebui să aibă acoperişul şi pereții groşi, iar ferestrele şi uşile bine închise, etanşate, ca să slăbească pe cât posibil puterea radiațiilor.

Acoperă fântâna, bagă animalele în grajd, corectează măsurile de protecție la grajd sau casă prin acoperire şi etanşare; fă rezerve de alimente şi apă.

Într-o clădire adăposteşte-te în încăperea cea mai izolată şi depărtată de exterior. Etanşează

ușile și ferestrele. Dacă e cazul, pregătește și pune masca de gaze pe față și îmbracă mijloacele simple de protecție. Înainte de intrarea în casă: fiecare persoană verifică rapid măsurile luate de ceilalți membri ai familiei sau grupului și corectează cât poate deficiențele constatate; dezbracă pelerina sau îmbrăcămintea de exterior folosită - pe care o lasă la ușă; apoi intră în adăpost, unde îmbrăcă haine necontaminte.

Mijloacele de protecție individuală se pot improviza cu lucruri la îndemână în orice gospodărie. Ele se folosesc însă numai pentru o durată scurtă - cât treci prin zona contaminată radioactiv. Dar - contaminarea radioactivă este de durată. Pentru scăderea radioactivității sub doza periculoasă trebuie să treacă două săptămâni, uneori și mai mult.

Ca să reziști ai nevoie de un adăpost!

Alarma „gri" nu înseamnă că nu va mai urma încă o explozie. Dacă nu ești silit de împrejurări, încearcă să te ferești și de următorul pericol.

Alarma „neagră". Dacă mai ești afară, aruncă-te în primul adăpost, scoțând hainele exterioare și lăsându-le la intrare. Dacă poți, înainte de a intra în adăpost spală sau curăță zonele de piele care au fost expuse căderilor radioactive și periază sau scutură hainele.

Stai în adăpost până ce Poliția sau Apărarea civilă anunță că se poate ieși. Ascultă știrile la radio. În primele trei zile, când radioactivitatea este maximă, ieșirea din adăpost este total interzisă. După aceea, se pot face ieșiri pentru motive importante, dar cât mai puține și scurte. Respectă anunțurile și instrucțiunile autorităților despre când, unde, cum poți să mergi și pentru cât timp.

Pregătiri: când în presă, la radio, la TV apar știri privind pericolul unui război, trebuie luate măsuri de precauție. Respectă și instrucțiunile organelor de stat.

Contra valului de lumină și căldură - vezi #8 și #10.

În afară de văruirea ferestrelor și îndepărtarea materialelor inflamabile (de exemplu ziare, hârtii) dintr-o cameră în care le-ar putea lovi și aprinde raza de căldură (strecurată de exemplu printr-o crăpătură din acoperiș), mai sunt necesare și alte măsuri contra incendiului.

Una dintre ele este impregnarea ignifugă a țesăturilor, de exemplu cu o soluție preparată din: 101 de apă, 0,5 kg borax, 0,5 kg acid boric. După înmuiere timp de o jumătate de oră în soluție, țesătura *nestoarsă* se atârnă la uscat. Întrucât după o spălare sau după un timp substanțele își pierd efectul, tratamentul trebuie *repetat* periodic.

Lemnăria nu poate fi tratată în același fel, dar se poate proteja prin acoperire cu o pânză ignifugată.

Pregătește și mijloace pentru stingerea incendiului produs de explozie sau de valul de căldură (fig. 18.3). Probabil că într-o astfel de situație rețeaua publică de alimentare cu apă va fi oprită. La fiecare etaj să fie depozitate cât mai multe găleți sau vase pline cu apă și extinctoare - dar cele mai multe la ultimul etaj, în pod.

18.3. *Amenajarea clădirii pentru apărare pasivă:* a - rezerva de apă; b - nisip; c - robinet/hidrant; d - extinctor; e - topor; f - rangă; g - rucsac de salvare; h - rezerva de apă; i - camuflaj; j - ieșire de siguranță

Efectul prafului radioactiv poate fi slăbit de doi factori:

1) Grosimea stratului de material existent (aer, pereți etc.) între victimă și praf;

2) Reducerea timpului de expunere și contact, sau amânarea contactului. Adăpostirea într-o clădire reduce de 5 ori expunerea la radiații în raport cu norul și de 20 de ori în raport cu praful depus în exterior.

Într-o clădire adăpostul se poate amenaja într-un beci, o boxă, o cameră sau un coridor cu cât mai puțini pereți spre exterior. Căptușește pereții, ferestrele, ușile cu un strat cât mai gros din orice material: cărămizi, beton, pământ compactat. Cu cât vei sta mai departe de pereții exteriori și de acoperiș - cu atât mai bine.

Chiar și o construcție ușoară poate asigura un oarecare grad de protecție, dacă înăuntrul ei se amenajează un adăpost *tip sâmbure* - vezi mai jos.

Întărește și îngroașă toți pereții adăpostului. Demontează ferestrele și umple sau zidește golurile respective cu două rânduri de cărămizi; sau fixează peste ele, la interior și exterior, câte doi pereți din scânduri, între care îndesxi pământ umezit. Cei doi pereți de scândură ar trebui solidarizați unul de altul cu sârmă, cuie, tiranți.

Sprijină mobilă grea, cărți, saci cu nisip - de ferestre, uși, pereți - (fig. 18.4). Blochează ferestrele și ușile camerelor și coridoarelor care duc spre adăpost, îngrămădește saci cu nisip, cutii cu pământ, butoaie pe dinafară pereților adăpostului. E bună și zăpada bătătorită, groasă (fiecare strat de 50 cm grosime înjumătățește forța radiațiilor).

Adăpostul poate fi amenajat și în *afara clădirii:* o groapă, un tranșeu săpat în curte (acoperit cu scânduri și pământ), înalt cât să încapă un om în picioare, este o protecție foarte bună (fig. 18.5). Căptușește-i pereții cu stâlpi și scânduri. Acoperișul se face din scânduri, table, plăci de beton, peste

care se aşează pământ bătut.

18.4. *Întărirea construcţiei*

18.5. *Adăpost tip tranşeu în curte*

Intrarea în tranşeu se va face printr-o gură verticală de acces acoperită cu un capac de canalizare (sau ceva echivalent, improvizat). Peste capacul de scândură sau de metal se adaugă un strat cât mai gros dintr-un material potrivit (pământ, nisip etc). O altfel de intrare în adăpost sau tranşeu - de exemplu un coridor, o scară - s-ar putea prăbuşi din cauza suflului exploziei.

Peste şi lângă adăpost îngrămădeşte cât mai mulţi saci cu nisip sau pământ. Ei vor mări rezistenţa construcţiei şi vor slăbi radiaţiile.

Condiţiile *constructive* pentru ca o pivniţă să poată fi utilizată ca adăpost sunt:

- Tavanul să fie solid, preferabil un planşeu din beton armat cu deschiderea cât mai mică (de la un perete la altul).
- Amplasarea pivniţei - la unul dintre colţurile clădirii, lângă un zid exterior, preferabil fără deschidere spre exterior.
- Pereţii - solizi, preferabil din beton armat;
- Să nu fie traversată de conducte (gaz, apă, încălzire).
- Suprafaţa - sub 30 mp. Măsuri *suplimentare* necesare:
- Instalarea unor stâlpi suplimentari de susţinere, asiguraţi în poziţie, dacă deschiderea tavanului (distanţa între stâlpi, pereţi) depăşeşte 2 m;
- Consolidarea porţiunii din peretele exterior al beciului, de deasupra solului până la nivelul tavanului, cu un val de pământ sau saci de nisip;
- Umplerea sau zidirea ferestrelor pivniţei pe toată grosimea peretelui; aerisirile sau coşurile se astupă;
- Etanşarea uşilor beciului;
- Dotarea uneia dintre ferestrele pivniţei cu un capac solid şi etanş - ca ieşire de siguranţă, amenajată astfel încât să nu poată fi blocată de dărâmături;
- Amenajarea unei treceri sau coridor de salvare spre clădirea vecină, cu secţiunea circa 0,6 x 0,8 m;
- Marcarea cu vopsea termorezistentă a unor săgeţi indicatoare în câteva locuri, pe suprafeţe exterioare vizibile, pentru ca adăpostul să poată fi descoperit chiar în caz că se dărâmă.

<u>Adăpostul tip sâmbure</u>. Pentru asigurarea unei protecţii suplimentare (necesară mai ales în primele trei zile după explozie) ar fi bine să amenajezi în interiorul adăpostului încă o incintă cu înveliş de protecţie (un *sâmbure).* Acesta ar putea fi, de exemplu, un fel de cort sau acoperiş din uşi sau scânduri, sprijinite -jos de pereţii adăpostului, iar sus între ele. Deasupra acestui acoperiş interior se vor stivui saci sau feţe de pernă umplute cu nisip şi pământ până la pereţii şi tavanul adăpostului (fig. 18.6).

In lipsa unui beci se poate săpa un tranşeu sub pardoseală, iar pardoseala va fi acoperită cu saci de pământ.

După 3 zile pericolul cel mai mare trece şi veţi putea părăsi adăpostul interior (tip sâmbure) pentru a trăi în restul adăpostului din clădire. Dar afară nu vei putea ieşi decât după 10 zile!

Înăuntrul adăpostului vor fi depozitate unelte de săpat - de care ar putea fi nevoie pentru dezgropare, la ieşire.

<u>Viatxa în adăpost</u>. Inevitabil că viaţa mai multor persoane înghesuite într-un spaţiu mic, cu dotări minimale, într-o perioadă de criză, va naşte mari probleme.

Stresul psihologic poate fi însă micşorat printr-o pregătire corespunzătoare, respectiv prin antrenamente şi simulări. Se recomandă ca aceste exerciţii voluntare să fie făcute cu familia de două ori pe an, la câte un sfârşit de săptămână. Numai

18.6. *Adăpost în casă*

În felul acesta vor putea înţelege toţi membrii familiei problemele de înghesuială, plictiseală, alimentaţie, igienă, disciplină ş.a.m.d. ce pot apărea. Dar astfel de exerciţii pot avea şi alte efecte educative - benefice pentru coeziunea familială.

Se recomandă întocmirea, afişarea şi însuşirea de către toată familia a unui regulament de comportare în adăpost, care să stabilească o ordine privind: scularea, culcarea, orele de masă, curăţenia, activităţi diverse, repartizarea sarcinilor (întreţinerea echipamentelor, instalaţiilor; curăţenie; pregătirea, servitul meselor; gospodărirea proviziilor; serviciul de gardă, ascultarea radioului; ierarhia colectivului).

Trebuie luate măsuri ca fiecare persoană să aibă mereu sarcini şi ocupaţii; altfel apar deranjamente psihice: depresiuni, furie, violenţă.

<u>Stocul de provizii</u>. Într-o situaţie de criză: război, cutremur etc. pot dispărea toate facilităţile pe care le considerăm „normale": comerţ, electricitate, apă, gaze etc. Nici banii nu mai au valoare. Rezultă că numai stocul personal de provizii te poate salva de la foame, sete, frig, boală. O rezervă de

alimente, apă, medicamente, energie pentru aproximativ 14 zile trebuie să existe în fiecare casă de om gospodar şi responsabil (există şi obligaţii legale în acest sens).

Fă o listă cu toate lucrurile şi echipamentul necesare în adăpost. Nu uita un radio cu baterii. De asemenea, facilităţile pentru igienă. Nu îngrămădi în adăpost toate lucrurile posibile - mai lasă şi puţin loc de mişcare. Foloseşte logica, bunul simţ. Nu uita că va trebui să trăiţi acolo zile şi nopţi fără nici un contact cu exteriorul. Adăpostul îţi va fi casă, masă, baie, toaletă, curte.

Din cauza perisabilităţii alimentelor conservate, stocul de provizii trebuie permanent gospodărit, reînnoit, pentru a se evita atât cheltuielile inutile (supradepozitare) cât şi insuficienţa stocurilor (alimente stricate). O *listă* cu toate sortimentele depozitate şi datele lor de procurare şi de înlocuire obligatorie ajută mult la controlul situaţiei.

Poate că toată această muncă şi cheltuială preventivă pare excesivă, inutilă; dar uită-te la televizor: buletinele de ştiri sunt pline de situaţii în care, dacă ai ghinionul să ajungi, o să fii fericit că ai provizii pregătite.

Rezerva de alimente. Constă numai din alimente uscate şi conserve care să reziste nealterate cel puţin 6 luni în condiţiile posibile de depozitare autonomă (răcoare, uscat) - fără frigider. Lista acestor provizii (felul, cantitatea) depinde de gusturile, obiceiurile, concepţiile fiecăruia. Conservele pot fi procurate din comerţ (preferabil în cutii metalice) sau preparate în casă: fierte, dulciuri, murături.

Proviziile trebuie să fie suficiente pentru cel puţin 3 săptămâni.

Hrana şi apa nu sunt contaminate direct de radiaţii, ci indirect de praful radioactiv care se poate aşeza pe ele. Hrana şi apa vor fi depozitate în vase bine închise, cu capac înşurubat. Înainte de a desface un vas cu provizii, şterge bine tot praful de pe capac şi zona învecinată.

Rezerva de apă potabilă rezultă din necesitatea biologică de consum a 1,5-2 1/ zi de persoană.

Rezerva de apă (mai importantă decât cea alimentară) trebuie să acopere consumul pentru cel puţin 4 zile în adăpostul tip sâmbure. Apa depozitată într-un cazan sau o cadă trebuie acoperită cu un capac din scânduri sau o folie de plastic. Înainte de a ridica capacul, şterge-1 bine de praf.

Când se dă alarma „roşie", sau alta echivalentă, trebuie să întrerupi imediat alimentarea casei cu apă de la reţeaua publică. În acest fel, apa contaminată radioactiv, care va umple treptat reţeaua localităţii, nu-ţi va mai strica rezervele tale.

Lista orientativă cu proviziile necesare unei persoane, pentru 14 zile: *Conserve:* de carne, peşte, salam - 2 kg; supe, preparate - 4 kg; legume - 4 kg. *Lactate şi grăsimi:* lapte praf- 1 kg; brânză - 1 kg; ulei, margarina - 0,5 kg. *Alimente uscate:* pâine - 2 kg; biscuiţi, fulgi etc. - 0,5 kg; zahăr - 0,5 kg; sare, condimente - 0,25 kg; marmeladă, gem - 0,5 kg. *Diverse:* cafea, ceai, cacao -0,5 kg. *Băutură:* apă - 42 1.

Dotarea individuală de salvare şi intervenţie.

Fiecare locuinţă ar trebui să fie dotată cu următoarele echipamente, pentru a putea rezolva urgent:

A - *Primul ajutor şi apărarea contra radiaţiilor:* trusă de prim-ajutor auto (1 buc/5 persoane); prelată (1 buc/5 persoane); dozimetru;

B - *Stingerea incendiilor:* hidrant, racord pentru furtun, robineţi; găleţi a 10 l/buc (4 buc la un robinet); cârlig cu coadă şi prelungitor (serveşte la desprinderea obiectelor care ard mocnit şi la îndepărtarea dărâmăturilor); prelată pentru înăbuşirea flăcărilor (ignifugată); frânghie (pentru salvare, coborâre, căţărare); rezervor cu apă, cu o capacitate corespunzătoare mărimii suprafeţei de stins (pardoseală, acoperiş).

C - *Dezgroparea victimelor:* o cazma cu coada scurtă, ca să poată fi folosită în spaţiu îngust; lopată pliantă (scurtă); rangă cu vârf lat şi ascuţit; fierăstrău „coadă de şoarece"; ciocan mare; bomfaier; daltă lată (şpiţ); topor; foarfecă (tip cleşte) pentru fier beton.

După explozia atomică. Respectă instrucţiunile autorităţilor, când părăseşti adăpostul. Poartă mănuşi pentru manipularea obiectelor contaminate (bănuite) - fie înăuntru, fie afară din adăpost. La reintrarea în adăpost hainele exterioare vor fi oricum lăsate afară - inclusiv încălţămintea, şoşonii, galoşii.

Când ieşi din adăpost ca să faci rost de hrană, caută alimente apărate natural sau artificial împotriva contaminării cu praf radioactiv, de exemplu nuci, conserve, sau altele:

- Ouăle sunt destul de sigure, mai ales dacă găinile au fost adăpostite de praful radioactiv;
- Cartofii trebuie spălaţi şi curăţaţi de coajă, apoi gătiţi, fierţi;
- Boabele de fasole, mazăre, protejate de păstăi, sunt comestibile;
- Verdeţurile cum ar fi: varza, salata, ceapa vor fi destul de bune de mâncat, dacă foile, frunzele sunt strânse şi se acoperă bine unele pe altele. Aruncă foile exterioare şi păstrează miezul;
- Peştele va fi probabil bun de mâncat;
- Animalele care au stat afară pe câmp, neprotejate de căderile radioactive, probabil vor fi

contaminate.

Plantele vor începe oricum să se contamineze după câteva zile de la depunerea prafului radioactiv, datorită absorbției prin rădăcini a apei şi substanțelor din sol.

Apa de la robinet sau cea de ploaie va fi contaminată. Fierberea nu îndepărtează radiațiile. Dar apa depozitată dinainte în puțuri, peşteri, rezervoare acoperite -este probabil potabilă (până se contaminează şi ea de la apa proaspătă)

Boală de iradiere - vezi la #19.7.

18.2. RĂZBOIUL BIOLOGIC

Deşi Convenția din 1925 de la Geneva (semnată de 133 de state, dar neacceptată de 21 state) a interzis arma biologică, se pare că numeroase țări au studiat-o şi dezvoltat-o. Războiul biologic constă în aruncarea unor cutii cu microbi sau otrăvuri, sub formă de prafuri ori lichide, asupra adversarilor. *Microbii* sunt variante îmbunătățite în laborator ale unor bacterii, virusuri, ciuperci care produc boli grave la oameni, animale, plante. *Otrăvurile* sunt toxine foarte puternice, produse de microbi sau de animale.

Arma biologică acționează numai asupra organismelor vii, lăsând intactă infrastructura; este foarte ieftină. Este *arma țărilor sărace.* Iată cât costă distrugerea unui singur om adversar: cu arme convenționale aproximativ 2000 dolari; cu arme nucleare - 800 dolari, iar cu arma biologică - 1 dolar.

Pe de altă parte, oamenii se pot apăra eficient şi simplu de armele biologice (cunoscute!) prin vaccinare, igienă, mască respiratorie, decontaminare (spălare, neutralizare etc). Adică, se procedează la fel ca la orice epidemie. De aceea arma biologică nu este gândită să omoare - ci să incapaciteze populația, soldații, adversarii; sau să distrugă economia ori agricultura adversarului (plantele agricole, animalele domestice).

Cele mai importante şi mai cunoscute boli grave care pot apărea în cazul unui război biologic de modă veche sunt arătate în tabel - dar există şi altele noi încă secrete, mult mai eficiente, mai groaznice.

Alte informații:

<u>Antraxul</u> (buba neagră) este o boală a animalelor, care se poate transmite la om pe cale cutanată, pulmonară, intestinală.

<u>Holera</u> se ia numai prin apa şi alimentele contaminate. După o incubație de 12-28 ore apare o diaree bruscă, nedureroasă, care poate atinge 201/24 h; apoi vomă.

<u>Ciuma (pesta)</u> poate avea diverse forme: *bubonică* (buboaie care apar în urma muşcăturilor de purici infectați); *pulmonară* (microbii pătrund prin căile respiratorii); *septicemică* (infecția se răspândeşte în tot organismul, după un început bu-bonic sau pulmonar). Ciuma bubonică are o evoluție mai uşoară. Formele grave, mortale şi extrem de contagioase sunt cele pulmonară şi septicemică.

<u>Variola (vărsatul)</u>: după câteva zile de la apariție, petele roşii se transformă în vezicule cu lichid limpede, care în scurt timp devin purulente. O dată cu apariția puroiului, starea generală se agravează din nou pentru 10-15 zile. După acest interval bubele se usucă şi se cojesc. Adeseori boala este mortală.

<u>Morva (răpciugă)</u> este o maladie contagioasă cu caracter acut, a cailor, transmisibilă la om, caracterizată prin febră, erupții ale pielii şi mucoaselor.

Principalul pericol al armei biologice constă în faptul că îmbolnăvirea se poate produce nu numai la persoanele care s-au aflat în zona infectată ci şi prin: contactul necontrolat cu oamenii sau animalele provenite din zona infectată, nerespectarea regulilor de izolare (carantină), consumarea apei şi a alimentelor infectate.

Protecția - se poate face prin măsuri de:

<u>a) Anihilarea căilor de transmitere a infecțiilor:</u>

- protejarea căilor respiratorii, a pielii şi mucoaselor cu ajutorul mijloacelor speciale sau simple de protecție individuală;
- etanşarea uşilor şi ferestrelor de la locuință, întreprindere etc;
- igiena strictă: evitarea consumării apei din surse necontrolate de organele sanitare; evitarea mâncării neprelucrate la cald (se va consuma numai apă fiartă timp de 20 minute); protejarea rezervelor de alimente;
- colectarea igienică a gunoaielor; menținerea curățeniei la closete (în special a celor fără apă curgătoare; dezinfectarea şi decontaminarea lor se face cu cioramină sau var); autocontrolul preventiv al corpului şi îmbrăcăminții;
- decontaminarea locuinței, a surselor de apă şi a alimentelor;
- anunțarea organelor de protecție civilă în cazul apariției unor aglomerări suspecte de insecte sau rozătoare.

' b) Creşterea rezistenței organismului: prin vaccinare.

c) Izolarea sursei de infecție: orice persoană cu temperatură mare trebuie izolată şi anunțată la medic; îndeplinirea indicațiilor date de organele medicale privind depistarea purtătorilor de microbi.

După atacul biologic -o mare importanță în prevenirea bolilor molipsitoare o au: respectarea normelor de igienă individuală şi colectivă, igiena resurselor de apă, combaterea insectelor şi rozătoarelor.

Boala	Durata incubare zile	Durata bolii, până la deces, zile	Simptome	Calea de transmisie
Antraxul	1-5	3-5	febră, oboseală, respirație grea, şoc, pneumonie	piele, respirație, digestivă
Botulismul	2-4	1-3	asfixie	hrană, respirație
Bruceloza	7-21	câteva	la animale: avortul epizootie; la om: septicemie cu stare acută şi atenuată.	contactul cu animalele infectate sau produsele acestora
Ciuma (pesta)	1-9	1-2	febră, dureri de cap, grețuri, vomă, agitație, delir	respirație, piele
Febra Q	10-20	14-21	dureri musculare, la cap, transpirație intensă	contact
Holera	1-6		febră, vomă, dureri abdominale, diaree, stare generală proastă	hrană
Tularemia	3-5	max 30	ca ciuma, dar mai slabe	
Variola	1-4		febră mare, dureri de cap, vomă, stare generală rea, pete roşii care încep să se umfle	respirație, hrană, piele

Stai în adăpost sau în casă până la terminarea decontaminării străzilor, terenurilor etc. infectate. Nu consuma alimentele şi nu folosi obiectele găsite pe câmp, sau pe stradă.

Uneori căderea bombelor biologice poate să treacă neobservată. La locul căderii se pot găsi: bucăți de diferite mărimi din bombele biologice aruncate din avion, resturi de cutii, pachete, saci, precum şi grupuri neobişnuite de insecte, rozătoare, păsări - în cantități uneori nepotrivite locului sau anotimpului respectiv. Nu atinge obiectele suspecte!

Dacă insectele sau rozătoarele descoperite au tendința de împrăştiere, organizați pe loc echipe de 3-4 oameni ca să le prindă şi să le distrugă, fără însă a le atinge direct cu mâna, ci folosind unelte improvizate, la îndemână: sape, lopeți etc. Insectele, rozătoarele, obiectele suspecte găsite lângă locurile unde au căzut bombe vor fi distruse, decontaminate cu lapte de var, formol sau acid fenic.

Dacă nu este pericol de incendiu - locul respectiv se stropeşte cu petrol şi se aprinde. Se consideră contaminați oamenii şi animalele aflate în *focarul biologic,* care au consumat alimente sau apă suspecte, infectate, ori au venit în contact direct cu oamenii şi animalele îmbolnăvite. Toți cei contaminați biologic vor executa decontaminarea sanitară, iar hainele lor vor fi tratate în locuri special amenajate de către organele de protecție civilă. Se vor lua măsuri ca nici o persoană sau animal să nu părăsească zona supusă atacului biologic şi nici un obiect, aliment sau produs agricol să nu fie scos din zona contaminată. Prin aplicarea *carantinei* se interzice şi pătrunderea în zona contaminată a oricărei persoane din afara acestei zone.

La primele semne ale bolii trebuie chemat medicul şi anunțate autoritățile. Până la venirea medicului, bolnavii suspecți vor fi izolați într-o încăpere separată, vor mânca din farfurii şi cu tacâmuri ținute separat de celelalte vase ale familiei. Obiectele atinse de aceştia (veselă, haine, aşternuturi, closet etc.) vor fi decontaminate prin fierbere cu leşie.

18.3. RĂZBOIUL CHIMIC

Substanțele toxice de luptă (STL), chiar în cantități mici, provoacă urgent vătămări grave şi chiar moartea. Ele pot acționa sub formă de gaze, vapori, în stare solidă, lichidă (picături) şi pătrund în organism prin: aer, apă, hrană, piele. Dar STL îşi pierd capacitatea de distrugere relativ repede (câteva zile). Unele îşi păstrează capacitatea de acțiune mai mult timp, fiind considerate „persistente", iar altele mai puțin timp, fiind socotite „trecătoare".

După efectul asupra oamenilor, STL se împart în: neuroparalizante, asfixiante, sufocante, toxic vezicante, iritante, psihochimice.

Persistența STL este influențată de starea vremii şi de natura terenului. Astfel: curenții de aer împrăştie substanțele sub formă gazoasă sau de vapori, micşorându-le eficacitatea; temperatura ridicată le scurtează persistența; ploile spală terenul contaminat, uneori chiar apa din sol le dizolvă şi le neutralizează. Pe solul pietros STL au persistența mai mică decât pe un sol afânat, acoperit cu vegetație. Cele sub formă de gaz sau vapori mai grei ca aerul se acumulează în albiile râurilor, văi, şanțuri, păduri, locurile cu vegetație înaltă şi deasă, ceea ce le permite să-şi prelungească capacitatea de acțiune, chiar dacă sunt trecătoare.

Condițiile meteorologice cum ar fi temperatura, vântul, ploaia, ninsoarea, ceața etc. au o influență puternică asupra stării zonei contaminate şi duratei de acțiune a STL.

Vântul puternic, violent, slăbeşte acțiunea gazelor (împrăştie şi diluează aerul contaminat; măreşte viteza de evaporare a substanței toxice). Vântul slab sau lipsa vântului întăreşte acțiunea STL. Precipitațiile (ploaia, zăpada) nu sunt favorabile STL. Ploile puternice spală substanțele de pe sol, de pe obiecte, şi micşorează foarte mult gradul de contaminare.

Protecția oamenilor şi a animalelor împotriva acțiunii STL constă în evitarea contactului direct cu acestea prin: adăpostirea în camera de locuit sau adăposturi etanşe, cu atmosfera nepoluată; îmbrăcarea mijlocelor individuale de protecție (masca contra gazelor şi combinezonul de protecție a pielii).

Accidentele chimice (industriale, de transport etc). La apariția pericolului de răspândire accidentală a unor substanțe periculoase, autoritățile vor alarma populația din zona de acțiune a norului sau a lichidului toxic.

Cetățenii se vor apăra fie cu mijloacele individuale de protecție (mască, pele-rină etc), fie prin adăpostirea în locuințe (într-o încăpere etanşeizată), adăposturi de protecție civilă, sau prin evacuare (autoevacuare) temporară. Protecția animalelor se realizează prin izolare în grajduri la care se dansează uşile, ferestrele. În zona de acțiune a norului toxic se mai introduc: restricții de consum a apei şi produselor agroalimentare sau furajelor expuse contaminării; restricții de circulație; măsuri suplimentare de pază şi ordine.

La masca de gaz se pot asambla diverse cartuşe filtrante, marcate cu o bandă de culoare:

- galbenă - pentru protecție contra clorului, bioxidului de sulf, hidrogenului sulfurat;
- albastră (pentru acid cianhidric);
- verde (pentru amoniac).

18.4. MUNIȚIA NEEXPLODATĂ

Nebunia unora devine suferința altora, mai devreme sau mai târziu. Şi azi mai apar bombe, grenade, proiectile rămase din războaiele mondiale. Recent au început să apară şi proiectile din uraniu sărăcit - totuşi radioactiv. Sau minele antipersonal: până în 1997 fuseseră pozate în lume (Angola, Bosnia, Cambodgia, Mozambic, Afganistan etc.) circa 70-100 milioane de mine -care fac în continuu aproximativ 2000 victime pe lună (majoritatea copii).

Dacă descoperi muniție sau armament *de orice fel:*

- NU le atinge, NU le lovi, NU le mişca;
- NU încerca să demontezi focoasele sau alte elemente componente;
- NU le ridica, transporta sau depozita în locuință, în curte sau în grămezi din fier vechi;
- Semnalizează şi marchează vizibil şi explicit locul, pericolul;
- Anunță imediat Poliția!

19. PRIMUL AJUTOR

19.1. Principii generale Înainte de a îndepărta victima, Urgențe şi priorități, Eliberarea, dezgroparea victimelor, Cum dai primul ajutor, Evacuarea rănitului

19.2. Şocul psihologic

19.3. Urgențele: hemoragii, plăgi, răni Hemoragia, Hemoragia internă, Rănile, Cangrena

19.4. Oprirea respirației sau a inimii Stopul respirator, Stopul cardiac, Leşinul, Sincopa, Criza de inimă, înecul

19.5. Fracturi, luxații, entorse Fractura, Luxația, Entorsa, întinderea

19.6. Accidente produse de căldură, electricitate, chimicale Arsuri de la flacără, Electrocutarea, Trăsnetul, Arsuri produse de substanțe corozive, Arsuri de la soare, Insolația, Extenuarea, Intoxicația respiratorie, Asfixierea cu oxid de carbon

19.7. Accidente produse de violență Muşcăturile produse de: om, animale, insecte, înțepătura de albină, viespe, înecarea (cu un obiect), Lovitura la cap, Paralizia, Accidente produse de viteza excesivă, Naşterea accidentală, Boala de iradiere

19.8. Accidente la ochi Orbirea produsă de: Soare, Fulger, Stropi de acid, chimicale, piper, A intrat ceva în ochi, Ochiul învinețit, Cum ajuți un nevăzător

19.9. Accidente produse de frig Îngheţul (hipotermia), Degeraturile, Boala de tranşeu (la picioare), Insomnia, Paraziții, Igiena obligatorie

19.10. Accidente de călătorie Băşici la picioare, Urticaria, Răul de mare, Răni produse de apa sărată, Constipația,

Buzele crăpate, pielea uscată
19.11. Accidente produse de foame Intoxicația alimentară, otrăvirea, Intoxicația cu chimicale
19.12. Pericolele înălțimii Amețeala, Sinucigașul, Răul de altitudine, Flebita
19.13. Boli infecțioase
19.14. Transportul accidentaților
19.15. Dă-i *mortului* o ultimă șansă

19.1. PRINCIPII GENERALE

Primul ajutor are *două scopuri principale:*

- să salveze viața accidentatului, și

- să asigure vindecarea lui fără, sau cu cât mai puține urmări. Fiecare om trebuie să fie pregătit, să știe cum se dă *primul ajutor.* Acordarea primului ajutor e o îndeletnicire care trebuie învățată și exersată dinainte (vezi #20.3).

Chiar dacă în continuare sunt indicate numeroase metode și sfaturi aparent ușor de aplicat (din păcate ele nu acoperă toate accidentele posibile), nu poți deveni instantaneu un salvator priceput și îndemânatic. *Puțină experiență practică valorează infinit mai mult decât o tonă de teorie.*

Învață și *medicină naturală:* (auto)masaj, presopunctură, ierburi de leac.

Când nu se poate ajunge la medic sau la spital, uneori supraviețuitorul ori salvatorul trebuie să ia măsuri drastice ca să salveze o viață. Unele sfaturi din acest capitol sunt destinate numai pentru aceste împrejurări.

Atenție: sfaturile și rețetele din acest Manual pot servi în situații grave, de criză, dar nu pot înlocui medicul!

* înainte de a îndepărta victima sau victimele de la locul accidentului:

- Cheamă și capacitează încă 2-3 persoane disponibile, ca să-ți dea ajutor, și dă-le indicații *precise* - nu lăsa nimic subînțeles.

- Cheamă sau trimite pe altcineva după un medic, Salvare, Salvamont etc.

- Potolește panica și îndepărtează persoanele care stânjenesc ori se înghesuie.

- Verifică pericolul imediat al prăbușirii unor ruine, aprinderii gazelor, ciocnirii unor vehicule, electrocutării etc.

- Caută o trusă de prim-ajutor (în automobilul stricat etc).

- Dă primul ajutor - ție și celorlalte victime.

* Stabilește urgențele și prioritățile:

- când sunt mai multe victime - cea cu mai multe răni trebuie tratată prima; dar ocupă-te mai întâi de cei cu șanse, nu pierde timpul prețios cu muribunzii irecuperabili (trist, dar eficient);

- dintre mai multe răni, ordinea gravității este:

• întâi stopul cardiac și respirator;

• apoi hemoragiile mari, otrăvirea, șocul;

• apoi altele.

Procedează cu logică și blândețe, pentru ca să *nu faci mai mult rău decât bine.* Cineva zicea: aproape toți oamenii mor din cauza leacurilor, a tratamentului,

nu a bolii.

Dacă se poate, examinează victima înainte de a o muta, dar dacă starea de accident sau pericol continuă să existe și condițiile meteorologice sunt nefavorabile, du imediat pacientul într-un loc ferit și sigur.

* Pentru eliberarea sau dezgroparea și salvarea victimelor blocate în epave ori sub dărâmături sunt necesare cunoștințe de specialitate, echipament adecvat (vezi #18.1), un plan de acțiune. La *începutul* oricărei intervenții de salvare sau de scoatere trebuie *gândit* astfel:

Unde (este victima)?

Ce (amenință, riscă victima: surpare, foc, apă, gaze etc.)?

Cine (trebuie salvat primul)?

Cum (se poate ajunge până la victimă: traseul de salvare)?

Lucrările de *salvare, eliberare, descarce rare* pot fi:

- îndepărtarea sau ridicarea dărâmăturilor, a resturilor de vehicul;

- Străpungerea unor pereți, ziduri, planșee;

- Sprijiniri, consolidări;

- Ocolirea sau tăierea unor ruine, grinzi, planșee, construcții metalice, uși deformate - care blochează și împiedică înaintarea, accesul;

- Evitarea cablurilor electrice sau conductelor cu gaze, apă, combustibil;

- Eliberarea victimelor, în următoarea succesiune: mai întâi capul și pieptul; acordarea primului ajutor (dă-i să bea apă - altfel moare din cauza șocului); evacuarea din zona periculoasă.

* Cum dai primul ajutor:

a) *Păstrează-ţi calmul.*

b) Nu schimba poziţia şi locul victimei înainte de a te lămuri de ce suferă.

c) Stabileşte capacitatea de reacţie a victimei, scuturând-o *uşor* (Însă NU-i zgâlţâi capul sau gâtul). S-ar putea să fie doar şocată, nu chiar inconştientă. Verific-o prin atingerea uşoară cu degetul pe ochi: dacă clipeşte, înseamnă că e conştientă. Niciodată nu ţipa, nu zgâlţâi, nu lovi. Nu o forţa să bea, mai ales băuturi alcoolice.

d) Dacă victima e inconştientă, dar respiră - verifică dacă are hemoragie, dacă este rănită la cap, gât sau la şira spinării (vezi la #19.5).

e) întinde victima pe o suprafaţă plană, fixă. Dacă e nevoie să fie răsucită (de exemplu, stă cu faţa în jos), trebuie rostogolit simultan întregul corp (cap, gât, trunchi ş.a.m.d. -împreună! - vezi la #19.13).

f) Dacă nu respiră - fă-i imediat respiraţie artificială (vezi la #19.4).

g) Dacă n-are puls - fă-i masaj cardiac (vezi la #19.4).

h) Dacă victima nu e grav accidentată, sau după ce primeşte primul ajutor -îşi revine şi e conştientă, aşeaz-o în *poziţia de refacere* - vezi mai jos.

i) Victima va fi încălzită sau va sta la căldură (dar nu supraîncălzită) iar hainele strâmte ori strânse vor fi desfăcute, slăbite. În anumite cazuri circulaţia sângelui trebuie activată (vezi #19.2), alteori ea trebuie slăbită (vezi #19.3, 19.7).

j) Dă-i să bea (puţin) ceai, apă - dar NU şi celor răniţi la piept, abdomen, sau celor inconştienţi;

k) încurajeaz-o.

* Pentru a aşeza victima în poziţia de refacere (pe *o parte* - preferabil pe dreapta - fig. 19.1), procedează astfel:

- întinde victima pe spate;
- Stai lângă ea (pe partea dreaptă);
- Ridică-i şoldul drept, întinde-i braţul drept şi bagă-i palma sub şold;
- Ridică-i genunchiul drept şi pune-i talpa pe sol, cât mai aproape de palma de sub şold;
- Apuc-o de haine, la umărul şi şoldul stâng;
- Trage cu grijă victima spre tine, răsucind-o până ce trunchiul ajunge perpendicular pe sol;
- Scoate-i puţin cotul drept de sub piept;
- Bagă-i mâna stângă (cu palma în jos) sub obraz; capul să stea în prelungirea corpului.

19.1. *Aşezarea victimei in poziţia pe o parte, de refacere*

Alte situaţii de aşezare: Dacă victima:

- *are faţa roşie* - aşeaz-o cu capul mai sus decât picioarele;
- *are faţa palidă* - aşeaz-o cu picioarele mai sus decât capul;
- *varsă ori pierde sânge pe gură, e rănit la cap, leşinat* - aşeaz-o pe o parte (la fel şi accidentaţii care trebuie lăsaţi singuri);
- e *rănită la abdomen, are dureri în corp* - aşeaz-o întinsă pe spate, cu genunchii ridicaţi şi sprijiniţi (pe un sul gros de haine etc);
- e *rănită la plămâni, la piept; respiră cu greutate* - aşeaz-o cu pieptul mai ridicat

* Evacuarea rănitului din zona periculoasă:

- Dacă eşti *singur* cu victima şi evacuarea ei imediată e obligatorie şi vitală: ridică-i trunchiul şi pune-o pe şezut, cu corpul puţin aplecat înainte. Stai în spatele ei şi sprijin-o cu genunchii. Bagă-ţi mâinile pe la subţiorile sale şi adu-i un antebraţ în faţa pieptului. Apucă-i antebraţul cu ambele mâini. Ridic-o şi sprijin-o pe şoldul tău. Retrage-te târând-o (fig. 19.2).
- Pentru alte situaţii - vezi la #19.13.

19.2. *Evacuarea unei victime dintr-un automobil*

19.2. ŞOCUL PSIHOLOGIC

Mulţi accidentaţi mor nu datorită rănilor, ci din cauza *netratării şocului.* Şocul psihologic produs de accident încetineşte toate funcţiile vitale, slăbeşte circulaţia sângelui. Şocul se amplifică datorită hemoragiei, durerii, expunerii la intemperii, oboselii.

La ORICE accident şi acţiune de supravieţuire, indiferent de condiţii, victima sau victimele trebuie tratate de şoc.

* *Simptome:* rănitul este neliniştit, palid, are pielea rece, lipicioasă, îi este frig. Pe frunte îi apare transpiraţie. Buzele sunt decolorate. Pulsul creşte şi slăbeşte până nu se mai simte. Victima poate fi slabă, ameţită, dezorientată, fără capacitate de reacţie, însetată; vomită, leşină (uneori în mod repetat).

* *Primul ajutor:* trebuie să acţionezi imediat şi prioritar asupra ta sau a tovară-şilor din grup, pentru tratarea şocului (cu excepţia cazului în care există probleme şi mai grave sau mai urgente: stop cardiac, hemoragii etc).

- Tratează-te pe *tine*:

1. Caută un adăpost contra ploii, vântului şi zăpezii (vezi la #7);

2. Întinde-te jos confortabil, cu picioarele puţin mai ridicate (pentru o mai bună alimentare a creierului cu sânge);

3. Deschide sau lărgeşte hainele strânse, strâmte, fără a provoca însă răcirea corpului;

4. Calmează durerile (dacă poţi) şi tratează rănile;

5. Înveleşte corpul cu haine suplimentare sau pături pentru a-1 încălzi, dar fără să-l supraîncălzeşti (să nu transpire);

6. Bea lichide calde şi dulci, mănâncă biscuiţi şi dulciuri - dar nu o face când bănuieşti o hemoragie internă (vezi la #19.3).

- Când tratezi pe *altcineva* care e şocat, ia aceleaşi măsuri ca mai sus *-plus:*

1. Întinde victima pe spate, apucă-i gleznele şi ridică-i picioarele la verticală (fig. 19.3). Ţine-le aşa vreo 15-20 sec, apoi coboară-le, sprijină-le pe ceva (scaun, geamantan etc.) şi lasă-le să stea mai sus decât corpul (vreo 30 cm);

2. Dacă victima îşi pierde cunoştinţa, aşeaz-o cu faţa în jos (să nu se înece cu limba, sângele etc);

3. Încurajeaz-o; vorbeşte-i;

19.3. *Primul ajutor în caz ele şoc psihologic*

4. Evita zgomotele, panica; fă linişte în jur; nu-i da îngrijiri care nu sunt strict necesare pentru salvarea vieţii (dar nu uita că durerile şi frica influenţează în rău starea generală a victimei).

19.3. URGENŢELE : HEMORAGII, PLĂGI, RĂNI

Primul ajutor în cazul rănilor se face conform unei succesiuni de măsuri:

- Oprirea urgentă a sângerării;
- Calmarea durerii;
- Curăţarea şi pansarea rănii.

Hemoragia - trebuie tratată cu maximă prioritate, chiar înaintea stopului respirator-dar nu înaintea stopului cardiac. Pierderea bruscă a 1/3 din cantitatea totală de sânge din corp produce moartea. Chiar scurgerea unei cantităţi mici de sânge produce o impresie şocantă.

Sângerarea poate fi arterială -cu sânge mai deschis la culoare, care ţâşneşte intermitent prin plagă - cu frecvenţa pulsului. La hemoragia venoasă sângele este roşu închis şi se scurge continuu, fără ţâşnituri. Primul ajutor opreşte sângerarea pentru moment; oprirea definitivă ar trebui făcută de un medic.

Dacă opreşti scurgerea, Natura intervine şi victima se ajuta singură: sângele este antiseptic şi auto-coagulant (se încheagă într-un timp de la câteva secunde până la peste 10 minute).

Când cineva pierde sânge trebuie intervenit URGENT:

-Apasă cu degetele chiar pe rană sau gaură (dacă nu este vreun corp metalic, piatră sau lemn înăuntru). Sau apasă cu degetul pe traseul vasului rănit, într-un punct accesibil. Pe o arteră punctul e situat oriunde între inimă şi rana care sângerează, de exemplu acolo unde se simte artera pulsând. În cazul unei vene, punctul va fi în partea opusă inimii, dincolo de rană.

Această intervenţie imediată creează un răgaz în care se procură materiale şi se pregăteşte pansamentul. Ciupeşte şi apropie marginile rănii cu degetele. Ţine-le mereu apăsate şi strânse - indiferent cât eşti de obosit, murdar sau speriat.

- Pune un *pansament:* tampon de vată, batistă, basma, direct pe rană, ca să opreşti cât mai bine scurgerea sângelui şi strânge-1 cu o faşă, un fular sau o batistă. NU e obligatoriu ca tamponul să fie foarte curat - deşi ar fi preferabil. Opreşte scurgerea cu orice material ai la îndemână. Nu pierde timpul căutând un material igienic. Totuşi, nu-i băga murdărie în rană.

- Dacă sângele străbate un tampon prea îmbibat, *nu-l arunca,* ci adaugă încă unul deasupra.

- *îndoaie strâns* membrul rănit, din articulaţia de deasupra rănii sângerânde; pentru ca membrul să rămână în această poziţie, cele două segmente se leagă cu o faşă, cordon, curea etc.

- Aşază, *întinde rănitul* astfel încât partea corpului cu rana să fie mai ridicată decât restul corpului.

- *Nu spăla* rana.

- *Nu curăţa* şi nu îndepărta coaja sau cheagul format.

- Dacă scurgerea nu s-a oprit după manevrele precedente, pune-i un *garou* - o fâşie de cauciuc, un cordon, o cravată sau o curea, cu care membrul rănit se înfăşoară şi se leagă strâns la rădăcină,

strangulând artera sau vena până încetează hemoragia.

Eficiența strangulării crește dacă sub garou, deasupra arterei, venei găurite se pune un sul de fașă, o batistă împăturită etc.

Garoul este o metoda eficientă, dar *periculoasă;* se folosește numai dacă: celelalte metode indicate mai înainte nu dau rezultate, este amputat un membru, în rană este un corp mare, rana e foarte mare și are margini zdrențuite. Strânsoarea garoului (fig. 19.4) trebuie slăbită după fiecare 30 de minute, pentru a lăsa sângele să circule 30-60 secunde prin țesuturi; altfel, țesuturile nealimentate cu oxigen se distrug și membrul se cangrenează.

19.4. *Garou*

Așa că: NU strânge prea tare bandajul sau garoul - doar cât e nevoie! NU pune garou la gât.

- *Transportă cât* mai repede rănitul la doctor, la spital.

Nu uita: ține ridicat brațul sau piciorul cu o rană deschisă, căci în felul acesta presiunea sângelui din membru se reduce și scurgerea va slăbi, poate chiar se va opri.

Hemoragia internă - poate apărea în cazul accidentelor violente: căzătură, prăbușire, ciocnire, strivire ș.a.m.d.

* *Simptome:* rănitul este rece, lipicios, palid. Pulsul este accelerat, dar slab, de-abia se simte. Are tendința să leșine. Are dureri. Este neliniștit. Îi slăbește acuitatea vizuală, vederea. Este din ce în ce mai însetat. Uneori scuipă sânge -ca o spumă roșie sau ca grăunțele de cafea râșnița. Excrementele arată ca gudronul sau ca zațul de cafea, alteori au pete de culoare roșu aprins.

* *Primul ajutor:* în astfel de cazuri, până la sosirea Salvării, rănitul trebuie să stea nemișcat, culcat, fără sprijin la cap, eventual cu picioarele mai sus decât capul. Fii prudent cu primul ajutor. Nu-i da să bea, dar umezește-i buzele cu o cârpă udă. Mișcă-1 cât mai puțin posibil. Are nevoie urgentă de un medic.

Rănile: calmează-i durerea cu un antinevralgic sau algocalmin și îmbărbătează-1.

Rana trebuie curățată și pansată pornind de la ideea *clorice* plagă accidentală este infectată. Dacă însă nu ai la îndemână pansamente sau materiale sterile, igienice, lasă mai bine rana expusă la aer - *după* ce oprești hemoragia.

Ca să ajungi la rană, nu pierde timpul încercând să desfaci nasturi, șirete, capse. Sfâșie, taie, rupe haina (totuși cu *atenție,* astfel încât să poată fi refăcută, cusută, dacă va fi nevoie). Fii atent să NU introduci murdărie în rană, să nu atingi rana cu degetele, să nu fii murdar pe mâini.

Înainte de a extrage corpurile străine din rană, sterilizează vârful cuțitului sau acului prin ardere la flacăra mai multor chibrituri, a unei lumânări.

Spală zona din jurul rănii cu apă și săpun, apă fiartă, urină, mângâind ușor, mereu cu mâna *dinspre rană spre exterior* (niciodată în sensul invers). Nu turna dezinfectantul direct pe, sau în rană; folosește-1 la curățirea zonei învecinate. Rana și zona vecină trebuie lăsate să se usuce înainte de a le bandaja.

După ce cureți marginile rănii, ai voie s-o tamponezi cu o bucată de pânză curată și apă cu săpun. Fii cât mai exigent și scrupulos în privința curățeniei.

Dacă plaga a fost produsă prin înțepare cu un cuțit, ac, țeapă, curăț-o apăsându-i marginile pentru a stoarce sângele.

O rană care nu se închide și nu se vindecă repede (ulceroasă) poate fi tratată eficient prin aplicarea de larve vii (de muște etc.) pe ea. Acestea se hrănesc cu puroiul, infecția, carnea putredă - dar ocolesc carnea sănătoasă.

Bandajul trebuie să fie cât mai curat posibil - și nu prea strâns. E nevoie de un medic; nu uita riscul de infecție.

Dacă găsești o trusă de prim ajutor:

- Curăță rana cu un dezinfectant slab: soluție de cloramină, rivanol, acid boric, apă oxigenată, permanganat (vezi #2.4) sau apă fiartă și răcită - dar NU cu alcool sau tinctură de iod (sunt iritante).

- Coase o rană sau o tăietură adâncă cu un ac și ață, mătase sau păr din coada calului, ca și când ai înnădi două bucăți de pânză. Prima cusătură e la mijlocul rănii: se apropie marginile rănii, se coase, se înnoadă, se taie capetele ș.a.m.d.

Sau aplică una sau câteva fâșii înguste de plasture (în funcție de lungimea tăieturii), ca să țină apropiate marginile rănii fără a o acoperi de tot (rana trebuie să „respire");

- Aplică pe rană o compresă sterilă și un strat de vată.

- Fixează pansamentul cu leucoplast sau o fâșie de tifon. Pentru ca pansamentul să se susțină bine, înfășurarea tifonului se va face (fig. 19.5): de la stânga la dreapta; de la extremitatea membrului spre rădăcina lui; suficient de strânsă - ca să mențină pansamentul, dar destul de slabă ca să nu stânjenească circulația sângelui; se începe cu câteva spire de fixare la distanță de o palmă de locul plăgii, iar nodul de sfârșit al fesei să nu fie pe rană; fiecare spiră va acoperi jumătate din lățimea celei precedente (ca la moletiere).

Cangrena - este distrugerea țesutului, a cărnii, datorită neoxigenării, a lipsei de sânge. De obicei, mai înainte de apariția cangrenei zona se umflă, devine palidă - apoi roș-albăstruie.

Când apar astfel de semne prevestitoare, înseamnă că ceva e prea strâns, în neregulă: imediat trebuie slăbite garourile, atelele, bandajele de deasupra zonei respective.

După ce țesutul moare, nimic nu-l mai poate vindeca și reînvia.

19.4. OPRIREA RESPIRAȚIEI SAU A INIMII

Oprirea respirației sau a inimii lipsește organismul de oxigen și produce moartea creierului în 3-5 minute, iar a inimii în 7-8 minute. Dacă lipsa de oxigen depășește 5 minute, reanimarea victimei nu mai e posibilă.

Stopul respirator:

Oprirea respirației poate fi cauzată de:

- astuparea căii respiratorii, înecarea cu un obiect (vezi #19.7);

19.5. *Aplicarea bandajului*

- înec (în apă) sau electrocutare;
- intoxicare cu fum, gaze, flăcări;
- lipsa de oxigen (în încăperi și adăposturi neventilate);
- apăsarea pieptului (într-o avalanșă etc). * *Simptome:*
- Mișcările pieptului lipsesc sau sunt slabe, inegale pe stânga și dreapta, abdomenul și pieptul nu se mișcă în acelaș sens.
- Buzele, unghiile sunt vinete.
- Pielea e vânătă, transpirată.

Dacă accidentatul *nu respiră* (respirația nu se vede și nu se aude - apropie urechea de gura lui), atunci:

- Verifică mai atent respirația prin: aburirea unei oglinzi ținută în fața gurii și nărilor; mișcările pieptului; verifică pulsul.
- Indepărtează-i corpurile străine și lichidele (sânge, secreții, apă, vomă) din gura sau gâtul victimei - poate că începe singură să respire.

Î*naintea* acordării primului ajutor verifică:

- Când victima este culcată pe spate, falca să nu cadă în jos;
- Respirația să nu fie gălăgioasă, hârâitoare (din cauza unui obstacol pe căile respiratorii);
- Să nu-și înghită limba.

Apoi - du victima la aer curat și repornește-i respirația; dă-i: * *Primul ajutor:* fă-i respirația artificială. Acționează cât mai iute. Succesul e de 90% dacă intervii până în 2 minute de la stopul respirator, aprox. 50% dacă intervenția începe după 4 minute și doar 10% după 6 minute.

Metoda gură la gură (fig. 19.6):

19.6. *Respirația artificială - gură la gură*

1. Întinde victima pe spate și așează-te în genunchi, la dreapta ei;
2. Fiecare secundă contează - așa că NU pierde timpul să-i cureți *bine* gura și gâtul de eventualele murdării sau obstrucții, eventual doar dacă treaba s-ar putea face rapid - printr-o simplă ștergere cu un deget (înfășurat într-o cârpă); dacă are proteză, lasă-i-o în gură;
3. Dă-i capul mult pe spate și împinge-i falca astfel încît gura să se deschidă bine iar traseul prin care circulă aerul spre plămâni să fie liber (victima să fie în așa-zisa postură a „înghițitorului de săbii") - această manevră pregătitoare este vitală; dacă eventual ai (în trusă), folosește *pipa Gaudel* (o bucată de țeava îndoită special).

Dacă însă victima pare a avea o fractură la gât: lasă-i capul fixat între două cărămizi sau pietre; deschide-i ușor gura, apăsând încet pe bărbie și trăgând-o în jos și spre înainte;

4. Astupă-i nările, strângând nasul cu degetele de la mâna stângă și pune-i o batistă curată peste gură;
5. Inspira adânc, deschide-ți gura mare și aplic-o strâns lipită pe batistă, peste gura victimei;
6. Expiră și suflă-i aer în plămâni. După ce vezi ori simți că i se umilă pieptul, deslipește-ți gura de a victimei și lasă să-i iasă aerul din piept;
7. Inspiră adânc, respiră singur și urmărește dacă și cum pieptul i se coboară (dezumflă) de la sine (fii atent dacă începe să șuiere, adică să respire și să inspire singur);
8. Dacă nu dă vreun semn de viață, de respirație, dă-i din nou capul pe spate și suflă-i din nou aer în piept;
9. Repetă în continuare manevrele și ciclul descris mai sus. La început sufli, îl umfli de 6-7 ori cât poți de repede; în continuare, dacă e adult -îi faci aproximativ 10-12 insuflări pe minut, iar unui copil cam 20 de insuflări ușoare, pe minut. După fiecare insuflare făcută victimei, respiră singur o dată,

ca să-ți revii.

Notă:

- Posibilitatea de circulație a aerului prin gâtul victimei (poziția înghițitorului de săbii) trebuie verificată şi menținută *permanent, până la sfârşit.*

- După primele 6 respirații rapide ai voie să cureți gura victimei, apoi imediat continuă respirația artificială în ritmul indicat mai înainte.

10. Dacă nu poți deschide gura victimei, sau nu i-o poți folosi, foloseşte metoda „gură la nas", astupând bine gura victimei şi suflându-i aer prin nas; restul indicațiilor de mai sus rămân valabile.

Când nu se poate face respirația *gură la gură,* de exemplu victima e rănita la față sau necesită masaj cardiac, se foloseşte metoda Silvestru (fig. 19.7):

19.7. *Respirația artificială - metoda Silvestru*

1. Întinde victima pe spate;
2. Bagă-i ceva sub omoplați, care să o ridice puțin (haină, pulovăr, vesta de salvare), astfel încât să-i atârne capul pe spate;
3. Curăță-i rapid gunoaiele din gură. Verifică dacă traseul gură-plămâni este în linie dreaptă, cât mai directă (poziția înghițitorului de săbii);
4. Îngenunchează astfel încât să ai capul victimei între genunchi;
5. Apucă-i încheieturile mâinilor şi du-le să se încrucişeze deasupra părții de jos a plămânilor victimei;
6. Apasă-i pieptul cu brațele întinse, folosind greutatea întregului tău corp -victima expiră;
7. Apleacă-te înapoi, pe spate, ducând brațele victimei în sus şi lateral la maxim (ceea ce îi descarcă pieptul) şi în mod natural acesta se umflă cu aer -victima inspiră;
8. Repetă ciclul (manevrele 5-6-7) de vreo 12 ori/minut.

Dacă nu se poate face respirația gura la gură se poate folosi si metoda Nielson (fig. 19.8) (dar NU se poate aplica dacă victima e rănită la piept sau la coaste):

19.8. *Respirația artificială - metoda Nielson*

- Curăță rapid gura şi nările victimei;
- Aşază victima întinsă pe sol, cu: burta în jos, fața întoarsă într-o parte, limba scoasă, hainele lărgite (În felul acesta lichidele se pot scurge liber din gură);
- îngenunchează la capul victimei, apoi numărând de la l la 8.
- Pune palmele pe omoplații victimei şi când numeri l -2-3 apleacă-te şi apasă uşor, cu coatele întinse (vreo 2 sec);
- La 4 - verticalizează-ți trunchiul şi apucă coatele victimei (1/2 - 1 sec); dacă are brațele rănite sau fracturate, apucă-1 de subțiori;
- Când numeri 5-6-7 - trage în sus de coatele sau umerii victimei (2 sec) fără a-i ridica corpul sau a-i deranja capul;
- La 8 - lasă coatele sau umerii victimei pe sol şi mută-ți palmele din nou pe omoplați (1/2-2 sec).

În continuare repetă tot ciclul 1-8 (numărătoare + manevre) de 12 ori/minut.

Continuă să-i faci respirația artificială cel puțin 10 minute şi mai mult,cm'*ar dacă victima nu dă vreun semn de viață.* Dacă mai pot ajuta şi alte persoane, faceți respirația artificială cu schimbul (vă schimbați după 2-3 minute) până ce îşi revine.

NU renunța!

O cauză frecventă a eşecului respirației artificiale este proasta poziționare a bărbiei şi gâtului victimei (calea respiratorie înfundată). Dacă pacientul inconştient nu începe să respire singur după câteva insuflări, se poate bănui că are căile respiratorii astupate. Pentru a le desfunda, încalecă peste coapsele victimei, apuc-o cu mâinile sub talie sau şolduri şi ridică, apoi lasă-i şoldurile pe sol. Repetă de 10-12 ori pe minut. În felul acesta se face şi respirația artificială şi desfundarea căilor respiratorii. Manevra se execută cu blândețe; nu se aplică celor bănuiți că au fractură la coloană.

După ce victima începe să respire, aşeaz-o fie în poziția de refacere (fig. 19.1) - fie în altă poziție, corespunzătoare stării sale (vezi la # 19.1).

Stopul cardiac:

* Simptome:

- Lipsa pulsului (verifică la artera carotidă, la gât);
- Oprirea respirației la 30 sec. după oprirea inimii;
- Pielea, buzele, unghiile - devin vinete;
- Starea de inconştiență.

* *Primul ajutor:* masajul cardiac - înlocuieşte activitatea inimii; trebuie început o dată cu respirația artificială şi se continuă până la sosirea medicului:

1. Aşează victima la fel ca pentru respirația artificială (pe spate, pe o suprafață tare etc);

2. Aşează-te în genunchi la dreapta victimei, suprapune podurile celor două palme şi pune-le pe treimea inferioară a osului stern;

3. Apasă ritmic cu frecvenţa de 80-90 ori/minut, înfundând la fiecare apăsare osul şi pieptul cam cu 4-6 cm. Nu te opri chiar dacă are coastele fracturate. Durata apăsării să fie aproximativ egală cu a revenirii, iar cursa de apăsare 3-4 cm;

4. După 10-12 apăsări insuflă-i de două ori aer. Ar fi mai bine să fie 2 salvatori, unul pentru masajul cardiac şi al doilea pentru respirația artificială, în care caz se fac cam 5 compresii la o insuflare.

- La copiii mici apăsarea pieptului se face cu prudență, doar cu două degete, în ritmul de 100 ori/minut.

După primul minut, apoi după fiecare 2-3 minute - verifică dacă respirația sau inima pacientului nu a început să funcţioneze singură.

Masajul cardiac se continuă *cel puţin 45 de minute;* decizia de oprire ar trebui luată de un medic. Dar NU mai face masaj cardiac dacă se simte că inima îi bate slab - ai putea s-o opreşti!

Leşinul - poate apărea şi la oameni sănătoşi. Adeseori leşinul este prevestii de o senzație de ameţeală amestecată cu somn şi urechi înfundate. Victima devine palidă, cască şi se prăbuşeşte.

* *Primul ajutor:*

- Verifică dacă e vorba de leşin sau de altă problemă (vezi #19.1). Dacă victima nu pare accidentată la coloană (fractură):

- întinde-o pe jos, la orizontală, cu picioarele mai sus decât capul.

- Răsuceşte-o să stea într-o parte, cu capul mai jos ca trunchiul.

- Curăță-i gura - scoate-i proteza (pune-i-o în buzunar), voma, murdăria şi vezi dacă respiră.

- Verifică dacă n-are vreo hemoragie - şi opreşte-o.

- Slăbeşte-i hainele şi îngrijeşte-i rănile.

- Stropeşte-1 cu apă rece; pălmuieşte-1 uşor pe obraji; dă-i să miroasă oțet, eter, amoniac, apă de colonie.

- Supraveghează-1 să nu facă stop cardiac sau respirator.

- Caută-1 prin buzunare ca să afli: identitatea, dacă e diabetic, persoane de anunțat ş.a.m.d. Fă rost de ambulanță, targa şi medic.

Sincopa - ca forme exterioare seamănă cu leşinul. Ea apare foarte rar la oamenii sănătoşi, aproape numai din cauza unor lovituri sau traumatisme în zone reflexogene (plex, barbă, gât, testicule), boli cardio-vasculare, hemoragii etc. În sincope, spre deosebire de leşin, pulsul devine neritmic, foarte slab sau chiar absent.

* *Primul ajutor* - este la fel ca pentru leşin. Dacă apare stopul cardio-respirator trebuie luate imediat măsurile corespunzătoare (vezi mai înainte).

Criza de inimă:

* *Simptome:* victima se apucă brusc de o bară, masă, o parte a corpului. Respirația e scurtă; are o durere în partea superioară a abdomenului sau în piept (durerea se întinde prin braje spre mâini, sau în sus spre gât sau cap).

* *Primul ajutor:* aduceți REPEDE un medic. Între timp:

- Aşează victima cât mai confortabil (adesea poziția preferată esta lungit, semiîntins).

- Desfă-i hainele.

- Acoperă-1 cu o pătură etc, dar nu-l supraîncălzi.

- Nu-i da să bea;

- Spune-i să respire adânc, încet, liniştit şi să expire pe gură. Dacă i se opreşte respirația - fă-i respirație artificială.

Înecul - este produs de inundarea căilor respiratorii cu apă, sau de un atac acut (stop cardio-respirator) ca urmare a contactului cu apa rece. Şansele de salvare depind de iuțeala cu care victima e scoasă afară din apă (vezi la #6 şi #19.7).

* Primul ajutor:

- Scoate-i, goleşte-i apa din plămâni: răstoarnă victima cu fața în jos; apuc-o cu mâinile pe sub abdomen şi ridică-i şoldurile de la sol; scutur-o de câteva ori.

- Fă-i respirație artificială.

- Dacă i se opreşte şi inima, fă-i respirația gură la gură şi masajul cardiac extern.

19 5. FRACTURI, LUXAȚII, ENTORSE

Fractura este ruptura de tot sau incompletă - a unui os, produsă de o acţiune mecanică.

Gravitatea unei fracturi poate fi variată: de la o crăpătură uşoară sub pielea (aparent) neatinsă - până la una *deschisaa,* cu oasele rupte ieşite în afara pielii, sau la o fractură cu capetele rupte zdrobite.

Uneori capetele oaselor rupte pătrund în organele interne.

O fractură poate fi deschisă de la început, sau poate deveni astfel după accident - ca urmare a manipulării greşite, brutale sau a transportului necorespunzător al victimei. O fractură deschisă este totdeauna infectată.

* *Simptome* (când fractura nu e evidentă, deschisă): durere, şoc, membrul respectiv nu are putere; umflătură (compară dimensiunile membrului rănit cu ale celuilalt); aspectul anormal al segmentului fracturat: este strâmb, frânt, are dureri vii, nu-l poate folosi, apar crepitaţii osoase (zgomote produse de frecarea capetelor osoase), vânătăi.

De multe ori aceste semne pot lipsi parţial, deşi fractura există: de exemplu la fractura fără deplasarea capetelor rupturii, fractura în „lemn verde" al copiilor, fractura incompletă, fisură.

Când nu eşti sigur că osul e rupt, dacă victima se plânge de dureri vii în zona osului - pentru a evita o posibilă agravare, procedează ca şi cum ar fi fractură şi imobilizeaz-o aşa cum se arată în continuare.

* *Primul ajutor:*

Cel mai bun lucru pe care-l poţi face este să *calmezi* durerile şi să imobilizezi membrul. Dacă reuşeşti, restul ajutorului (chiar insuficient, rudimentar) nu mai e aşa important. Când poţi - ridică membrul respectiv, căci aproape totdeauna în zona fracturii este şi o hemoragie internă. Dă-i aspirină.

- La o fractură deschisă, procedează ca la orice rană cu, sau fără hemoragie: oprirea sângerării, pansament (vezi la #19.3).

- în continuare, indiferent că fractura e deschisă sau închisă, se poate face

imobilizarea, astfel:

a) Aşează victima într-o poziţie comodă, dar în care să nu se poată mişca (nu se transportă accidentatul înainte de imobilizarea fracturii). Când rănitul se vaită de durere sau TREBUIE deplasat - nu apăsa, nu pipăi, nu apuca oasele aparente. Opreşte hemoragia. Aşează membrul în poziţia cea mai confortabilă pentru rănit.

b) Un *medi*c poate reface forma corectă a membrului (operaţia se numeşte „reducerea" fracturii), trăgând în sensuri opuse de rădăcina şi de extremitatea segmentului; pentru această manevră sunt necesari doi salvatori; tracţiunea durează până se termină imobilizarea membrului fracturat.

Nu îndoi, nu forţa cotul fracturat întins, dar îndreaptă cât de repede (nu imediat) genunchiul fracturat îndoit. Dacă însă *NU eşti medic:*

c) Aşează osul rupt în poziţia lui normală şi fixează-1 aşa cu ajutorul unor beţe sau sprijine rigide, numite *atele.* Acestea se prind de o parte şi alta a corpului, a membrului - pentru a împiedica mişcările capetelor rupte ale osului. Trebuie fixate şi articulaţiile situate deasupra şi dedesubtul rupturii osului. Piciorul se imobilizeză obligatoriu cu genunchiul întins, iar braţul cu cotul îndoit.

Atelele pot fi improvizate din orice material găseşti: suluri de ziare, reviste, beţe, schiuri, umbrele, carton, jgheab de tablă etc. (în caz că e frig, nu folosi piese metalice) - căptuşite cu cârpe, haine etc.

Ca să previi apariţia unor răni prin frecarea sau apăsarea pielii, înainte de a aplica atelele înveleşte membrul şi zona fracturii cu materiale moi: zdrenţe, haine, frunze. De asemenea proeminenţele osoase (genunchi, cot, călcâi etc.) se vor proteja cu materiale moi, vată, batiste, pulovăr etc.

Leagă bine ansamblul astfel obţinut cu bandaje improvizate - cravate, curele, fâşii de pânză (fig. 19.9) - cu grijă să nu le strângi prea tare. Nodurile de la legăturile atelelor nu trebuie să apese direct pe piele.

Dar însuşi corpul rănitului poate constitui o atelă sau un suport bun: leagă-i braţul rănit de trunchi; piciorul rupt de celălalt picior; falca de falcă ş.a.m.d.

d) După imobilizare, supraveghează-i permanent degetele de la mâini şi de la picioare (să nu-şi modifice culoarea datorită strangulării circulaţiei sângelui - cu legăturile prea strânse).

19.9. *Atele sxi imobilizări pentru fracturi:* a, c - la mână/antebraţ (folosind o cămaşă); b - la cotul îndoit (atenţie la puls!); d - la braţ; e - la omoplat/claviculă; f - la cotul întins (nu îndoi/forţa); g - la şold/coapsă (se poate lega şi de piciorul sănătos); h - la pulpă (se poate lega şi de piciorul sănătos); i - la bazin; j - la genunchiul întins; k - la genunchiul îndoit (dacă victima nu poate fi dusă la spital, îndreaptă-i cât de repede genunchiul); 1 - imobilizarea piciorului cu ajutorul unor geamantane

Deci, NU încerca niciodată să repari sau să reduci o fractură în mod amatoricesc - sau fă-o numai dacă te pricepi şi ştii că veţi sta mult timp departe de civilizaţie ori de spital (se cunosc cazuri de supravieţuitori care şi-au reparat fractura cu forţe proprii). Dacă ştii că vine medicul, Salvarea, mai bine nu pune aţele şi lasă în pace oasele rupte până ce pot fi tratate corespunzător de un specialist.

La fracturi, *pericolul nu este lipsa - ci excesul* de prim ajutor.

În cazurile foarte grave: fractură la craniu, coloana vertebrală sau bazin - se interzice mişcarea rănitului până la sosirea Salvării, căci o manevră greşită ar putea produce leziuni suplimentare,

ireversibile, paralizia definitivă. Ridicarea şi manevrarea acestor răniţi trebuie făcută cu multă grijă: capul, gâtul, pieptul şi şoldurile trebuie mişcate toate deodată!

Dacă trebuie totuşi să-l mişcaţi - ştiţi care e riscul!

Cum se recunosc aceste cazuri grave?

- Fractura *la craniu:* pe nas şi urechi îi curge sânge, sau un lichid apos. Aşează victima în poziţia de refacere, cu partea scurgerii în jos. Acoperă uşor urechea cu un bandaj steril. Verifică pulsul, respiraţia. Imobilizeză-1.

- Fractura *de coloană* este în general rezultatul unui accident *grav*. Sunt mari şanse ca victima să fie inconştientă. Dacă însă e conştientă, victima se plânge că: nu-şi simte picioarele, picioarele şi labele sunt amorţite, corpul îi este „tăiat în două", are dureri în spate şi ceafă.

Pentru imobilizare, aşeaz-o *(atenţie* mare cum o mişcaţi!) pe o suprafaţă tare şi plană: uşă, masă, duşumea, sol, cu faţa în sus şi un sul (pătură sau haine) pus exact sub regiunea dureroasă. Fractura de coloană poate fi imobilizată şi prin aşezarea rănitului cu faţa în jos, pe o pătură.

Slăbeşte-i hainele la talie şi gât. Avertizeaz-o să nu se mişte deloc. Nu-i da să bea. Nu-i ridica capul. Ţine-o la căldură, opreşte-i hemoragia, tratează-i arsurile dar NU-I mişca deloc pentru a o examina.

- O fractură *la gat* se imobilizează prin culcarea victimei pe spate, pe un plan tare, cu capul fixat între două cărămizi, pietre sau suluri de haine.

Luxaţia - este o dislocaţie persistentă a capetelor unor oase care alcătuiesc o articulaţie, însoţită de ruptura capsulei şi ligamentelor articulare, uneori şi cu smulgerea unor proeminenţe osoase.

* *Recunoaşterea* unei luxaţii: forma neobişnuită a articulaţiei, dureri vii, limitarea mişcărilor articulaţiei.

* *Primul ajutor:* imobilizarea membrului în poziţia cea mai avantajoasă pentru rănit (în care durerile sunt cele mai mici). NU *încerca să corectezi, să reduci luxaţia* - e inutil şi periculos; reducerea se poate face doar la un spital, unde rănitul trebuie dus cât mai repede.

Entorsa - este un ansamblu de leziuni la o articulaţie dislocată, răsucită, produse de o mişcare bruscă, forţată. Entorsa poate fi de la o întindere - până la ruperea ligamentelor şi capsulei articulare.

* *Recunoaşterea* unei entorse: durerea vie în momentul accidentului, care revine şi se amplifică după câteva ore; umflarea articulaţiei; limitarea mişcărilor articulaţiei (datorită durerii), lipsa puterii, rigiditate.

* *Primul ajutor:* repaus; strângerea şi imobilizarea articulaţiei într-un suport căptuşit cu un strat moale, într-o poziţie comfortabilă - dar fără atele; aplicarea unor pansamente reci, umede, compresive cu gheaţă. Dă-i aspirină. Nu încerca să repari entorsa printr-o răsucire inversă. Utilizarea sau forţarea articulaţiei nevindecate duce la agravarea simptomelor. Nu o masa.

Întinderea - poate apărea după o suprasolicitare a muşchiului, articulaţiei, adeseori cu o umflătură şi vânătaie.

* *Primul ajutor,* odihnă, imobilizare, supraînăltarea zonei; o compresă cu cârpă umedă. Nu înfăşură strâns. În primele 24 de ore aplică ceva rece; apoi, când umflătura se stabilizează, las-o să stea liniştită o zi. A treia zi aplică ceva cald, ca să ajuţi la vindecare.

La încheietura mâinii: agaţă şi sprijină-i mâna de corp. La gleznă: înfăşoară un bandaj în opturi, în jurul gleznei şi labei piciorului. Dacă se umflă mai tare -desfă bandajul, umezeşte-1 din nou şi leagă-1 la loc.

19.6. ACCIDENTE PRODUSE DE CĂLDURA, ELECTRICITATE, CHIMICALE

Arsurile -se clasifică astfel:

gradul 1 - înroşirea dureroasă a pielii;

gradul 2 - apariţia de băşici pline cu lichid alb, gălbui, transparent (sau chiar roşu în cazuri mai grave, datorită sângelui);

gradul 3 - leziunile de la gradul 2 plus necroza sau carbonizarea ţesuturilor; sunt atinse straturile de sub piele (grăsime, muşchi, vase, nervi).

Gravitatea arsurii depinde de adâncimea stratului de piele atins şi distrus, dar mai ales de întindere, de suprafaţa atinsă.

Arsuri de la flacără

* *Primul ajutor:*

- Opreşte flăcările şi răcoreşte ţesutul atins, ars. Stinge focul care cuprinde îmbrăcămintea victimei, acoperind-o cu o pătură ţinută strâns, sau cu nisip. Un extictor ar fi bun, dar NU stropi cu apă (mai ales în cazul arsurilor produse de substanţe inflamabile - benzină, gaz, alcool).

- Rupe, smulge hainele aprinse, incandescente (jupoaie-le dacă ţesătura este intacta).

- încurajează cât mai mult victima - este foarte important. Apoi:

1. Răcoreşte arsurile cu apă rece slab curgătoare, cam 10 minute (răcirea se continuă până ce întreruperea ei nu mai provoacă creşterea durerii).

2. Menţine arsurile uscate, curate, folosind în acest scop orice poţi şi găseşti (cârpe etc).

3. Nu le unge cu ulei, alifie, grăsime, petrol.

4. Nu sparge băşicile; eventual goleşte lichidul: ia un un ac (de seringă) dezinfectat sau ars şi înţeapă pielea sănătoasă, la o mică distanţă de băşică, în aşa fel încât să ieşi cu vârful acului în punga de lichid. Nu îndepărta pieliţa.

5. Scoate şi îndepărtează orice obiect care ar putea împiedica buna circulaţie a sângelui: cravată, curea, pantofi. Hainele pârlite, arse, uscate, rămase şi purtate încă de victimă - pot fi lăsate (sunt sterilizate de foc). Cele ude se scot.

6. Arsurile *din zonele descoperite:*

- de gradul 1 - se badijonează cu alcool şi se lasă descoperite (pune totuşi un bandaj între degetele arse, ca să nu se lipească unul de altul);

- victimele cu arsuri de gradul 2 sau 3 se întind la orizontală, cu zona sau membrul ars mai ridicat, se acoperă cu cearceafuri sau pânze curate fără a-i sparge băşicile. Victima se transportă *de urgenţă* la spital, cu capul mai jos decât trunchiul (atenţie să nu se înece); mai ales dacă arsurile acoperă peste 15% din suprafaţa corpului unui adult, 10% în cazul unui copil.

Arsurile adânci, cu carne friptă, neagră, se curăţă mai întâi până la carnea sănătoasă şi apoi se tratează ca o rană.

7. Victima trebuie: încălzită, învelită; să bea cât mai mult ceai îndulcit, apă cu sare (1 linguriţă la 1 1), apă cu bicarbonat (1/2 linguriţă la un pahar).

După *orice* fel de arsura, victima e şocată - trateaz-o şi de şoc (# 19.2).

Electrocutarea - este produsă de trecerea unui curent electric prin corpul omenesc.

* *Efectele* sunt: contracţii musculare puternice, arsuri locale, pierderea cunoştinţei, oprirea respiraţiei şi inimii. Dacă nu se intervine imediat efectele pot deveni ireversibile, mortale. Intervenţia după un minut asigură şanse de salvare în 95% din cazuri, după 2 minute în 90%, după 3 minute scad la 75%, după 4 minute la 50%, după 5 minute la 25%, iar după 8 minute - mai puţin de 1% din victime scapă.

Deci *întrerupe urgent contactul* victimei cu sursa de curent electric: îndepărtează conductorii, sârma, cablurile electrice; opreşte curentul de la întrerupătorul principal; scoate siguranţele.

Condiţia principală când intervii este *să te protejezi tu contra electrocutării* (să nu fie două victime în loc de una!), folosind şi punând mâna numai pe materiale izolante, USCATE (fig. 19.10) cum ar fi:

- Băţ, prăjină, creangă *uscată* - ca să tragi sau să împingi victima (pentru a o depărta şi a o despărţi de conductorii electrici);

- Funie, cămaşă, prosop *uscat* - ca să împingi sau să tragi de cabluri;

- Ziare, mochetă, covor de cauciuc, lemne *uscate* - pe care să stai când acţionezi. Dacă mâinile victimei rămân crispate şi prinse pe cablu - taie-1 cu un cuţit,

topor, foarfece, ţinut cu mâna goală de mâner (dacă e acoperit cu un material izolant, uscat) sau cu mâinile învelite în cârpe uscate ori mănuşi.

19.10. *Desprinderea electrocutatului de sursa de curent electric: împinge cu coada măturii şi stai pe ziare*

* *Primul ajutor:* la fel ca pentru stopul respirator sau cardiac (#19.4); apoi tratează-i arsurile - cum se arată mai sus.

Dacă însă ai de-a face cu un curent de înaltă tensiune, NU cumva să te bagi, nu face pe eroul.

Măsurile de prim ajutor indicate mai sus, bune pentru electrocutări cu curenţi de uz casnic (220 V), devin sinucidere curată când ai de-a face cu 600, 1000, 6000 de volţi sau mai mult.

NU te urca, nu te căţăra niciodată pe un stâlp electric ca să dai ajutor! NU te repezi la macaraua, vehiculul, construcţia metalică care a atins un cablu sau o linie de înaltă tensiune.

Telefonează la Poliţie, la Deranjamente electrice. Îndepărtează spectatorii la cel puţin 30 m. de locul accidentului. Victima poate fi atinsă numai după ce autorităţile competente anunţă oficial întreruperea curentului.

Electrocutarea cu un curent de înaltă tensiune poate înegri pielea în mod alarmant. Dar dacă o curăţim (cu *atenţie)* constatăm adeseori că arsura este foarte slabă, superficială şi de fapt, nu s-a produs nici o leziune.

Trăsnetul - poate rupe hainele în forme neaşteptate, arde pielea, rupe oase, sfârteca pielea şi carnea, opri respiraţia. Rezultatele sau efectele depind de locul unde se află persoana respectivă şi ce ţinea în mână (de exemplu o puşcă, un târnăcop, o foarfecă de grădină, o furcă).

* *Primul ajutor:* mai întâi scoate victima din poziţia periculoasă. La nevoie accidentatul va fi dus într-un loc ferit, adăpostit, sau va fi legat şi asigurat cu o coardă, să nu cadă în gol. De asemenea va

fi ferit de repetarea trăsnirii, izolându-1 de sol.

În continuare tratează-1 corespunzător situației, pentru: şoc, răni, fracturi, arsuri, stop respirator etc. - aşa cum am arătat mai înainte.

Arsuri produse de substanțe corosive:

* *Primul ajutor:* clăteşte, spală, inundă zona de piele atinsă de acizi (sulfuric, clorhidric, azotic etc.) sau baze, alcalii - cu apă multă, curgătoare (preferabil un duş călduț).

Scoate haina îmbibată cu acid - fără ca acidul să te atingă sau să te ardă şi pe tine. Lasă să se scurgă apa de pe arsură. Dacă poți, spală rănile cu antidotul corespunzător:

- Apă cu săpun sau bicarbonat de potasiu - pentru arsuri produse de acizi.

- Apă cu oțet sau zeamă de lămâie - pentru rănile produse de baze, alcalii (de ex. sodă caustică).

În continuare, tratează arsura ca pe o rană (vezi la #19.3).

Arsuri de la soare: razele ultraviolete ard pielea (producând roşeață, băşici) înainte de a o bronza. Expunerea excesivă la soare poate provoca insolație: dureri, leşin, şoc. Pentru prevenirea arsurilor limitează la maxim 5 min/zi expunerea directă a pielii la soare. Apoi acoper-o (vezi #13). Dă-i victimei aspirină.

Se pot folosi şi unsori protectoare pentru piele - de exemplu laptele nucii de cocos.

Spuzeala: transpirația abundentă asociată cu frecarea hainelor pe piele poate bloca glandele sudori pare. *Simptome:* disconfortul sau iritarea pielii. *Tratament:* scoate hainele, spală corpul cu apă rece, îmbracă haine uscate. Nu bea lichide -senzația se poate agrava.

Insolația - este provocată de expunerea excesiv de lungă a capului şi cefei la un soare puternic, ceea ce provoacă supraîncălzirea creierului şi meningelui. Alcoolul sau lichidele reci băute pe arşiță, în dogoarea razelor solare, favorizează apariția insolației.

* *Simptome:* victima are dureri mari de cap, amețeli, pielea fierbinte şi uscată, dureri în zona inimii, urechile înfundate, ceafa rigidă, puls neregulat, simte o puternică nevoie să urineze.

Victima leşină (ziua sau noaptea) după ce s-a simțit slăbită, a avut amețeli, i s-a uscat gâtul, i s-a răcit pielea, temperatura a crescut, pulsul e rapid şi puternic. Şi toate astea - după ce a stat multă vreme la soare, în căldură.

Nu te mai gândi, nu pierde vremea cu alte ipoteze.

* *Primul ajutor:* Răcoreşte urgent victima.

- Culc-o la umbră, la răcoare, descheiată la gât, dezbrăcată, cu capul mai sus decât trunchiul. Pune-i o cârpă înmuiată în apă rece pe cap, pe frunte. Inveleşte-o cu un cearceaf, prosop, cort ud.

- Fă-i vânt cu orice (cămaşă, etc), cât mai mult timp, ca să se răcorească, încetează ventilația numai dacă victima vomită.

- Fă-i o clismă cu soluție de sare amară (30 g la 120 ml apă).

Dar, să NU: ungă pielea cu unguente, stea la soare, bea stimulente (cafea, ceai), se ude sau intre în apă rece (pericol mortal!).

Când victima începe să-şi revină, înveleşte-o cu haine uscate. Tratamentul în continuare: să stea la umbră, să nu obosească, să bea cât mult lichid (apă, suc, ceai slab) - dar să ia şi sare.

Extenuarea - supraîncălzirea corpului, produsă de căldură şi sete, duce la deshidratare şi la pierderea sărurilor. Ea poate cauza moartea. *Î*n junglă, acest pericol este mult mai probabil decât atacul unei pantere sau gorile.

* *Simptome:* într-o primă etapă: dureri în muşchi, respirația gâfâitoare, vomă, amețeală. Apoi: fața palida, pielea rece şi lipicioasă, pulsul rapid şi slab, slăbiciune, amețeală, crampe.

* *Primul ajutor:* dă-i să bea câte 1/21 apă cu 2 lingurițe de sare, în prima oră -la fiecare sfert de ceas; în continuare - la fiecare 1/2 oră, până ce victima refuză să mai bea. De asemenea, odihna şi răcoarea, şederea la umbră sunt foarte importante.

Dacă n-ai destulă sare, redu porția la minim, adică 1/2 linguriță de sare la 1/2 1 apă. Raționalizează sarea, dar nu uita că până la urmă victima tot trebuie să-şi refacă în vreun fel concentrația de săruri din corp, altfel nu-şi revine la normal.

Să NU se stropească şi să nu se ude cu apă rece pe corp (pericol mortal!).

Intoxicația respiratorie - cu gaze sau cu substanțe industriale, toxice.

* *Primul ajutor* depinde de natura otrăvii, gazului etc. În orice caz, trebuie luate imediat următoarele măsuri:

1. Oprirea inhalării de gaze sau substanțe toxice, prin acoperirea feței cu o mască improvizată - o cârpă împăturită şi umezită cu apă, dar mai bine cu o soluție de protecție specifică substanței, otrăvii, gazului respectiv, adică:

- Pentru clor şi bioxid de sulf- soluție de antifum: 100 ml alcool etilic (spirt alb), 10 ml eter etilic, 5 ml cloroform, 1-2 picături de amoniac);

- Pentru hidrogen sulfurat - soluție de cloramină;

- Pentru acid cianhidric - nitrit de amil.

2. Scoate victima din atmosfera contaminată;

3. Dacă se poate, culcă victima. Dacă nu mai respiră, fă-i respirație artificială. *Atenție:* în cazul intoxicațiilor cu clor - NU se face respirație artificială;

4. Victima va fi transportată urgent la spital, dar numai după ce a primit primul ajutor.

Asfixierea cu oxid de carbon.

Cauze: focul deschis sau în sobă, într-o încăpere neventilată. Gazul otrăvitor (monoxidul de carbon - CO) nu are culoare, nici miros.

Ca să nu producă CO, focul trebuie să ardă cu o flacără albastră. Flacăra galbenă = pericol. Ieşi imediat afară. Şi pe viitor aeriseşte bine încăperea sau adăpostul.

Fii mereu vigilent față de acest pericol - mai ales evită să dormi într-un adăpost (prea) călduros.

C*um salvezi* o persoană asfixiată, leşinată, dintr-o încăpere plină cu CO:

1. Înainte de a pătrunde în cameră, respiră adânc aer curat - de câteva ori; apoi ține-ți respirația;

2. Intră în încăpere şi scoate victima afară;

3. Dacă nu poți deplasa victima, opreşte imediat sursa de gaz otrăvitor: flacără sau gaz;

4. Deschide uşa, ferestrele, ventilatoarele (dar NU le deschide dacă la fața locului e şi un incendiu - vezi #8).

* *Primul ajutor:* După ce victima a ajuns afară la aer curat, întinde-o pe ceva. Trebuie dusă la spital. Dă-i primul ajutor: tratează-o de şoc. Dacă i se opreşte respirația - fă-i respirație artificială.

19.7. ACCIDENTE PRODUSE DE VIOLENȚĂ Muşcăturile produse de:

* Om - sunt periculoase. Victima trebuie să fie văzută de un medic. Clăteşte rana cu apă multă, curgătoare.

* Şarpe - produc rareori moartea. Nu vă luați după poveştile cu tovarăşul de călătorie care taie pielea muşcată şi suge veninul din rană. Dar acționează astfel:

- Nu te speria şi nu te agita, nu sări, nu alerga fără rost;
- Cineva să omoare şarpele - dacă se poate;
- Spune-i victimei să stea complet nemişcată;
- Aplică un bandaj strâns (însă NU garou) între locul muşcat şi inimă, pornind mai de departe de rană şi înfăşurând spre ea (trebuie să apară o strângere care să încetinească circulația sângelui, dar membrul nu trebuie să se înnegrească şi să se umfle);
- Spală zona muşcăturii cu apă rece (dar nu o freca);
- Tratează-1 de şoc şi nu-i da nimic să bea;
- Transportă-1 urgent la doctor, la spital (împreună cu şarpele mort - dacă-i ai).

* Câine - *Primul ajutor:*

- îndepărtează, şterge imediat saliva câinelui din locul rănit;
- Spală bine (5 minute) rana cu apă şi săpun;
- Acoperă rana cu un bandaj curat şi uscat;
- Imobilizeză membrul respectiv cu ațele;
- Transportă victima la spital; dacă nu s-a putut, raportează unui doctor muşcă-tura - chiar după ce s-a vindecat rana.

Turbarea e mortală şi nu poate fi tratată fără vaccin. *Simptome:* iritare; nu suportă lumina; aversiune violentă față de apă; paralizie. Ai grijă să nu transmită altcuiva boala.

* Vulpe, şobolan, liliac - este adeseori mai periculoasă (în transmiterea turbării) decât cea produsă de un câine. *Primul ajutor* - ca la muşcătura de câine. În plus, dezinfectează rana cu alcool.

* Furnică, țânțar: *Primul ajutor,* frecționează zona cu praf de copt (bicarbonat de sodiu), ca să calmezi durerile. Dacă se umflă, acoper-o cu o cârpă udă.

* înțepătura de albină sau viespe: *Primul ajutor:* încearcă să extragi (cât mai urgent) acul rămas în piele cu o pensetă, sau cu vârful unui ac ori cuțit sterilizat la flacără. *Atenție* să nu storci punga cu venin. Apoi spală cu apă rece. Săpunul calmează înțepătura de albină; oțetul şi lămâia pe cea de viespe.

Dacă sunt înțepături numeroase (de exemplu cele produse de un roi înfuriat), spală-le cu multă apă rece în care s-a dizolvat praf de copt (bicarbonat de sodiu).

* Păianjen: *Primul ajutor ca* la muşcătura de şarpe. O compresă rece (gheață învelită într-o cârpă) micşorează durerea.

* Insecta intrată în ureche: *Primul ajutor* -toarnă în ureche ulei (preferabil cald - de la opaiț etc.) ca s-o omori. *Atenție:* suprafața canalului urechii este o zonă sensibilă uşor de infectat prin

zgâriere (cu urmări foarte grave!) - deci poţi interveni (delicat) numai cu scobitori, chibrituri etc. *înfăşurate în vată* şi îmbibate cu alcool.

Înecarea (cu un obiect): NU încerca să scoţi cu degetele obiectul înţepenit din gât, s-ar putea să-l înfigi mai adânc.

* *Primul ajutor:* soluţia mai bună este să pui sau să faci victima să tuşească. Şi să-l vadă un medic. Dar până atunci nu aştepta, încearcă să-i scoţi „dopul" din gât sau din trahee:

a) Un copil mic: apucă-1 de picioare şi ţine-1 atârnat cu capul în jos, apoi loveşte-1 scurt între umeri.

b) Un copil mai mare: aşează-ţi jos genunchiul drept iar pe cel stâng ţine-1 ridicat înainte. Sprijină mâna stângă cu palma în sus pe genunchiul stâng şi aşează copilul pe ea cu pieptul şi burta în jos, aşa fel încât capul să-i atârne în jos. Loveşte-1 scurt şi îndesat între umeri cu palma dreaptă.

c) Un adult: întinde-1 pe o masă, pe speteaza scaunului, pe un buştean sau pe o lespede, cu faţa în jos şi cu capul atârnat dincolo de marginea mesei. Loveşte-1 cu podul palmei scurt şi îndesat între umeri.

d) Un adult: îmbrăţişează pe la spate victima aflată în picioare, cu braţele peste corpul lui, cu pumnii uniţi sub sternul victimei. Strânge-1 cu putere, brusc, apăsând tare cu pumnii şi împingând în sus - de 4 ori. Nu strânge coastele - apasă cu pumnii pe abdomen.

f) Te-ai înecat şi eşti singur: pune-ţi un pumn pe abdomen, deasupra ombilicului dar sub coaste. Aşează palma cealaltă peste pumn. Apasă în sus tare şi rapid, de 4 ori. Sau: apasă-ţi cu forţă abdomenul pe speteaza unui scaun, pe marginea mesei, pe o balustradă sau pe chiuvetă.

Lovitura la cap - dacă e violentă (de exemplu cauzată de un accident de automobil, o lovitură cu piciorul la o grămadă de rugby, alunecarea pe gheaţă) poate produce: ameţeli, comă, hemoragie pe gură, urechi sau nas, dureri de cap, privirea ciudată.

* *Primul ajutor:* culcă victima pe jos; acoper-o. N-o lăsa să facă eforturi: să se ridice, să se împleticească. Dacă nu are fractură la coloana vertebrală (vezi #19.5) şi faţa este roşie, congestionată, ridică-i capul pe o pernă improvizată: haină împăturită, pulovăr.

Dacă însă are faţa palidă - nu ridica victimei capul.

Roteşte-1 uşurel cu corpul şi capul pe o parte (dacă nu pare să aibă o fractură la coloană) - ca să i se scurgă din gură sângele, voma sau mucozităţile. Dacă sângerează, leagă-i capul cu un bandaj curat (fără să strângi, căci oasele ar putea ceda şi lovi creierul).

Atenţie: trebuie să stea întins şi liniştit (chiar dacă nu e conştient) până ce îl vede un medic.

Paralizia: e produsă de rănirea sistemului nervos. Dacă un nerv e tăiat, muşchii comandaţi de el sunt paralizaţi până ce nervul se reface. Nu se poate trata. Membrul afectat trebuie eventual prins în aţele şi mişcat periodic, pentru evitarea deteriorării sau contracţiei involuntare, în aşteptarea refacerii fibrei nervoase.

Hernie (la abdomen). ^*Primul ajutor* constă în reintroducerea în abdomen (apăsând cu mâna cu degetele) a bucăţii de intestin ieşit afară (se vede o umflătură sub piele) şi reţinerea lui acolo - cu ajutorul unui bandaj pus peste un ghem care să apese zona respectivă.

Accidente produse de viteza excesivă:

În cazul în care se mai poate sta la locul accidentului, NU deplasa şi nu transporta o victimă rănită din cauze violente. Victima inconştientă scoasă dintr-un camion, tren, automobil şi pe care o târăşti spre un loc „mai bun" *poate muri* din cauza asta - dacă în interiorul corpului are organe rupte sau o fractură la coloana vertebrală.

NU înghesui niciodată victima inconştientă într-un automobil, ca să o duci la spital. Aşteaptă să vină maşina Salvării. Până atunci - fă tot ce ştii sau poţi, ca să chemi ajutoare, Salvarea, să opreşti hemoragia, să ţii victima la căldură, s-o tratezi de şoc:

-Şocul-vezi la #19.2;

- Hemoragie, Leşin, Fracturi - vezi la #19.3;

- Stopul respirator - vezi la #19.4.

Dacă eşti obligat să muţi ori să deplasezi victima (de exemplu, pericol de inundaţie, prăbuşire de stânci, incendiu) - procedează aşa cum se arată la #19.13.

Naşterea accidentală -se poate întâmpla oricând, oriunde. Nu e un eveniment excepţional - ci unul foarte banal. Nu-ţi pierde firea când dai ajutor- deşi lăuza va ţipa ca din gură de şarpe.

Lasă Natura să se desfăşoare în voie, tu doar ajut-o puţin (mai ales n-o încurca!). Adică:

- NU trage de: prunc, cordonul ombilical sau placenta agăţată de capătul celălalt al cordonului.

- Leagă cordonul imediat ce fătul a ieşit.

- Taie tu cordonul numai dacă sigur nu soseşte o moaşă sau medic competent. Dacă ajutoarele (competente) sunt pe drum, leagă cordonul dar nu-l tăia, lasă-1 cu placenta.

- Ţine pruncul la căldură, de exemplu, aşează-1 între picioarele mamei.

O naştere are mai multe faze:

Prima etapa (câteva ore): *Simptome:* durere în partea de jos a spatelui; contracții regulate ale interiorului uterului, la fiecare jumătate de oră (dar intervalul poate varia la diverse femei); scurgere de lichid.

Stresul poate declanşa sau grăbi naşterea.

Pregătiri necesare: întinde gravida pe spate, cu genunchii îndoiți şi tălpile proptite, cu coapsele depărtate - pe ceva orizontal şi neted (pat, masă, bancă etc), peste care ai aşternut mai înainte o foaie de plastic, muşama, cearceafuri, haine, cârpe, ziare - curate. Dacă se poate, fă rost să ai la îndemână multă apă caldă. Spală-te foarte bine pe mâini. Leagă-ți o basma peste gură. Nu fi îngălat, neglijent

- trebuie să fii cât mai curat.

Vorbeşte-i lăuzei tot timpul şi încurajeaz-o mereu, cât poți mai bine.

Pregăteşte un culcuş pentru prunc într-un sertar, cutie de carton, sau lighean, căptuşit cu haine, prosop curat etc. Fierbe bine (peste 5 min) o foarfecă, sau arde-o în flacără (peste 30 sec). Pentru legarea cordonului mai fă rost şi de trei bucăți de sfoară tare, ceva mai lungi decât o palmă cu degetele întinse. Mai adună: un vas ori o găleată (mama poate vomita etc); un sac de plastic ori un prosop (pentru placentă); şervete, batiste, cârpe curate (se pun în jurul vaginului după eliminarea placentei).

Etapa a doua (naşterea propriu-zisă): *Simptome:* contracțiile devin mai puternice, mai dese; dacă se scurge şi vreo jumătate de litru de lichid pătat cu sânge

- atunci chiar că începe.

Când apare un ghem şi deci naşterea porneşte, aşează mama în cea mai bună poziție - pe spate, cu genunchii în sus şi fundul spre marginea mesei.

Dacă îşi face nevoile curăță masa imediat şi şterge gravida (numai dinspre față spre spate) cu hârtii, cârpe, mai ales zona în care iese pruncul. Nu pune şi nu băga mâna sau alte obiecte în vagin.

Când începe să iasă fătul, spune-i mamei să NU se mai încordeze, să nu se mai screamă.

Nu interveni în timpul ieşirii fătului. Nu atinge fătul până ce capul nu iese complet din vagin.

S-ar putea să apară mai întâi capul, şezutul, piciorul sau mâna pruncului: NU trage, DOAR sprijină-l şi ajută-l să iasă. Ține-i capul în palme; când apar umerii, susține-l de la subțiori şi ridică-l spre burta mamei. Vezi că e *foarte alunecos!* De obicei pruncul iese cu fața în jos. După ieşirea capului şi gâtului, pruncul se răsuceşte singur cu fața într-o parte, ca să iasă umerii. Umerii ies pe rând -ajută-i să iasă ridicând şi coborând capul. Primul iese umărul de sus - orientează capul în jos. Apoi ridică-i capul - pentru a uşura ieşirea umărului de jos.

Intervino numai dacă placenta acoperă fața copilului - în cazul acesta o rupi *cu mare grijă* cu degetele sau cu foarfecă. Sau, dacă s-a înfăşurat cordonul în jurul gâtului: cu blândețe, dar rapid îl slăbeşti, faci o buclă şi o desfaci prin alunecare. Când capul iese ultimul, dar s-a înțepenit - aşteaptă 3 minute după ce au ieşit umerii şi de-abia atunci trage foarte uşor, delicat.

Acționează *foarte delicat:* dacă manevrezi greşit şi rupi cordonul, pruncul poate să moară datorită hemoragiei!

Aşează pruncul complet ieşit (*atenție* că e foarte alunecos - să nu-l scapi) între picioarele mamei, cu capul la vale, mai jos decât corpul (să se scurgă lichidele din plămâni, gură, nas), şi cordonul neîntins.

În continuare:

- Leagă una de alta gleznele pruncului, cu o cârpă (dar nu strâns);
- Bagă-ți degetele unei mâini sub legătură şi ridică pruncul ca să atârne cu capul în jos (dar susținut cu cealaltă mână) şi fața în sus (dar *atenție* să nu întinzi cordonul); deschide-i gura şi dă-i puțin capul pe spate, apoi lasă să i se scurgă lichidele din gură şi nas;
- Şterge-i foarte delicat fața şi gura cu o cârpă moale şi curată;
- Când pruncul țipă, întinde-l aproape de sânul mamei, cu fața în sus.
- Dacă pruncul nu plânge, nu bolboroseşte, nu respiră - nu te speria. Trezeşte-l, fără să-l maltratezi: aşteaptă vreo două minute, apoi: plesneşte-l uşor peste pulpe şi pe spate; foarte delicat fă-i respirație artificială gură la gură (o insuflare la 3 sec).

Etapa a 3-a: aproximativ 5-30 minute după ieşirea pruncului apare un şuvoi de sânge şi apoi placenta; lăuza îşi desface singură picioarele şi o ajută să iasă.

După ce placenta a ieşit şi pulsațiile cordonului se opresc, sângele ar trebui să se scurgă din cordon spre prunc. Cordonul îşi schimbă culoarea: din albastru devine alb. Păstrează placenta într-o pungă sau un vas - ca să fie văzută de medic.

Notă; scurgerea de sânge din vagin, care apare de obicei la naştere, poate fi oprită (nu chiar în toate cazurile) masând uşor sub buric (pe uter se simte ca un ghem mare şi moale). Se masează la fiecare 5 minute timp de o oră, până ce uterul devine tare.

Dacă medicul întârzie sau nu vine: leagă cordonul în două locuri. Prima legătură (strânsă) la aproximativ 15 cm de buricul pruncului, apoi a doua la 20 cm de prima. Verifică *încă odată* nodurile!

Taie cordonul (cu o foarfecă sterilă!) între cele două legături. Acoperă tăieturile cu un pansament steril. Dacă nu scăpă sânge, după vreo 10 min. mai fă o legătura (a treia) la aprox 10 cm de buricul copilului.

Spală, îmbăiază lăuza. Dă-i băuturi calde. Trateaz-o pentru şoc. *Felicit-o. Î*ncurajeaz-o. Controlează-i respirația şi pulsul. Las-o să doarmă. Pruncul să stea la căldură, lipit de mamă, cu capul mai jos decât restul corpului.

Boala de iradiere poate fi uşoară sau gravă, funcție de: puterea sursei, durata expunerii şi apropierea victimei de sursa radioactivă.

* *Simptome:* rău, slăbiciune, greață, diaree, lipsa poftei de mâncare, eventual delir. Radiațiile produc leziunea celulelor şi alterarea ADN-ului. Organul cel mai sensibil este măduva osoasă, care produce celulele sangvine (albe şi roşii). Distrugerea măduvei duce la distrugerea sistemului imunitar, la anemie şi cancer. O iradiere puternică poate afecta organele genitale, pielea, ochii (cataractă), tiroida, plămânii, mucoasele digestive. Dacă ajung în intestin, substanțele radioactive provoacă diaree, stări de vomă, deshidratare.

* *Primul ajutor:* tratează rănile sau alte leziuni; îndepărtează cu orice preț hainele contaminate şi spală victima- inclusiv părul. În acest timp poartă mănuşi, halat, mască. Hainele şi apa cu care s-a spălat victima vor fi depozitate separat -pentru a nu contamina şi alte obiecte sau persoane.

Cere şi aşteaptă ajutorul sau intervenția autorităților, Poliției, Apărării civile. Şi al lui Dumnezeu.

19.8. ACCIDENTE LA OCHI

Orbirea produsă de:

* <u>Soare</u> - poate fi cauzată de razele luminoase ajunse la ochi fie indirect, reflectate de zăpadă, apă, nisip, fie lovind direct. O cauză principală este şi faptul că nu ți-ai protejat ochii (vezi la #10.1).

* *Simptome:* ochii dor, lăcrimează, văd roşu şi negru, ard, se umflă, usturǎ, „au nisip sub pleoape".

* *Primul ajutor:* pentru uşurarea suferinței pune o cârpă umedă pe ochi (compresă) - dar numai când temperatura aerului este deasupra lui 0°C. Dacă este cald, împrospătează des compresa. Nu pune picături în ochi, nu-i unge cu alifie. Singurul factor care vindecă e timpul, răbdarea. Sunt necesare şi suficiente cam 18 ore.

După vindecare ochii rămân foarte sensibili şi trebuie feriți, umbriți, apărați în continuare.

* <u>Fulger</u> - durează destul de puțin. Dacă nu poți lua legătura cu un medic, acoperă ochii cu o cârpă curată, uscată - apoi aşteaptă să-ți treacă. Un fulger puternic afectează de obicei ambii ochi - aşa că dacă poți vedea cu un singur ochi, probabil că în celălalt a intrat ceva.

* <u>Stropi de acid, chimicale, piper</u> - trebuie acționat urgent.

* *Primul ajutor:* spală imediat ochiul cu orice apă curată găseşti: de la robinet, hidrant sau râu. Scufundă capul în apă şi clăteşte ochii - ținuți deschişi, clipind din timp în timp. Spală-i câteva minute bune. În acest timp ochiul neatins de stropi trebuie protejat cu orice cârpă găseşti. În orice caz, factorul decisiv pentru salvarea vederii este viteza de intervenție cât *mai mare*.

A intrat ceva în ochi: NU FRECA ochiul!

În schimb, clipeşte mult şi des. De multe, cât mai multe ori. Dacă eşti singur, încercă să te uiți într-o oglindă. Dacă durerea nu e prea mare, s-ar putea ca gunoiul să fie sub pleoapa de jos. Uită-te acolo. Dacă nu vezi nimic, înseamnă că e sus: trage pleoapa de sus peste cea de jos şi ține-o aşa câtva timp, pentru ca lacrimile s-o spele pe dinăuntru. Suflă cu putere nasul, acoperind nara opusă ochiului dureros. Udă colțul răsucit al unei batiste şi încearcă să scoți cu el gunoiul.

Dacă te poate ajuta cineva: roagă-l să se uite sub pleoape. Trage încet în jos şi răsfrânge pleoapa inferioară. Nu încerca să iei sau să mişti cu mâna un obiect prins pe centrul ochiului; intervenția manuală este permisă numai pe pleoape sau pe albul globului ocular. După îndepărtarea murdăriei, clăteşte ochiul cu multă apă curată.

Dacă gunoiul sau aşchia nu poate fi îndepărtat uşor, acoperă ochiul cu un bandaj curat şi du-te urgent la medic.

Ochiul învinețit: pune o compresă (pânză umedă).

Cum ajuți un nevăzător: nu dispera dacă ai de-a face cu o persoană care a orbit de curând (temporar sau permanent) şi pe care trebuie s-o salvezi sau s-o ajuți. Iată câteva indicații utile:

- Nu brusca, nu împinge un nevăzător decât în caz de necesitate vitală. Lasă-l pe el să te ia de mână, de braț, sau să se țină cu mâna de rucsacul, cotul, glezna ta (dacă vă târâți).

- Explică totdeauna dinainte, tare şi clar, ce trebuie făcut în continuare, cu toate precizările şi detaliile posibile. Nu omite nici o indicație, amănunt, chiar când ți se par de prisos - căci nu sunt!

- Când te adresezi unui nevăzător, rosteşte-i numele, ca să ştie că el e vizat.

- Reuşita acţiunii depinde mult de tonul vocii tale, care trebuie să exprime siguranţă şi pricepere.

- în caz că persoana orbită se crede singură, n-o speria, n-o surprinde prin apariţia ta bruscă şi neanunţată.

- NU schimba amplasamentul lucrurilor în tabără, cameră, peşteră, fără a anunţa mai înainte persoana orbită asupra tuturor detaliilor acestei modificări.

Se ştiu cazuri de persoane orbite care au realizat performanţe neaşteptate: s-au căţărat pe stânci, au săpat gropi, au mers cu barca. Au mers cu bicicleta şi au schiat în condiţii grele. Amintiţi-vă aceste fapte dacă veţi fi puşi în faţa sarcinii de a conduce un nevăzător spre locul de salvare.

Nu uita că nevăzătorii se tem de mişcare. Mai ales cei ajunşi de curând în această situaţie - adică tocmai cei pe care s-ar putea să fii nevoit să-i ajuţi. Dă-le orice ajutor necesar sau posibil şi nu-i neglija. Închide-ţi şi tu ochii, ca să simţi ce simt ei.

Dacă TU orbeşti temporar (de exemplu, ca urmare a unui fulger) - vezi şi #9, eşti singur, dar într-un loc cunoscut şi trebuie să te deplasezi: foloseşte un băţ lung ca să pipăi drumul înainte. Decât să bagi capul între umeri şi să te cocârjezi de frică, mai bine stai drept şi păşeşte sincron cu ciocănirea sau pipăirea drumului din faţă. Cercetează cu vârful băţului zona unde urmează să pui piciorul, înaintează cu dreptul, apoi băţul se deplasează şi pipăie locul unde vei pune piciorul stâng ş.a.m.d. După ce capeţi oarecare experienţă, când băţul semnalizează o schimbare bruscă de relief: treaptă, obstacol, groapă - corpul ţi se va opri automat într-o postură stabilă.

Şi nu uita să pui jos mai întâi vârful piciorului. Pipăie cu el, verifică locul pe care pui talpa, înainte de a lăsa greutatea corpului pe ea. Încearcă să mergi în felul acesta.

Foloseşte celelalte simţuri: de exemplu, când umpli o cană cu apă, bagă degetul în ea ca să pipăi când s-a umplut ş.a.m.d. (vezi #9.2).

19 9. ACCIDENTE PRODUSE DE FRIG *îngheţul (hipotermia)*

* *Cauze:* scăderea bruscă a temperaturii corpului, mai ales dacă eşti ud, obosit, înfrigurat. Este un accident *mortal.*

* *Simptome:* victima are pielea rece; tremură; paloare; letargie; vaiete, comportare neobişnuită, accese bruşte de vioiciune (şi de vorbe urâte); se împleticeşte şi cade. Vorbeşte incoerent. Vede din ce în ce mai slab. Pare beată.

* *Primul ajutor:* OPREŞTE-O. Adăposteşte-o imediat, indiferent unde: după o movilă, lângă un perete, într-o groapă. Nu o îndemna şi nu o sili să meargă mai departe. Nu încerca să o încălzeşti cu sticle de apă caldă, foc sau frecţii.

Înveleşte victima pentru ca să nu piardă căldura ce-o mai are în corp. Bag-o într-un sac de dormit. Sau întinde-o pe un strat gros de haine aşternute pe pământ, încropeşte un paravan, adăpost sau cort deasupra ei.

Încălzeşte-1 cu căldura uneia sau mai multor persoane aşezate sub, alături sau chiar deasupra lui - eventual să intre cineva alături de el în sacul de dormit.

Foloseşte toate hainele disponibile - dar ai grijă ca din cauza asta să nu îngheţe altă persoană care dă ajutor. Acoperă picioarele, fesele, umerii victimei cu haine suplimentare. Dă-i să bea lapte (condensat) sau o băutură caldă cu zahăr. Dar şi cei care ajută victima trebuie să bea şi să mănânce!

Viteza de reîncălzire trebuie să fie egală cu cea a pierderii de căldură (NU mai mare).

Organizează imediat o echipă cu o targa (eventual improvizată - vezi la #19.14). În timpul transportului spre adăpost, căldură, salvare victima va fi mereu bine învelită, înfofolită. Poate că situaţia impune uneori să mai meargă şi singură - dar trebuie ajutată de cineva. Mai bine nu o lăsaţi şi nu o siliţi să facă aşa ceva.

Rezistenţa la frig este diferită de la om la om. Bătrânii şi copiii (inclusiv adolescenţii) - cad primii. Sugarul atins de îngheţ mai are o şansă, dacă maică-sa ţine pruncul lipit de corpul ei; îl acoperă cu o haină sau pătură; opreşte pierderea de căldură; cheamă, sau îl duce la medic.

Prevenirea îngheţului: mănâncă bine de dimineaţă; în cursul zilei mănâncă ciocolată, zahăr, stafide. Poartă haine adecvate, corespunzătoare (vezi #7). Acoperă genunchii, încheieturile mâinilor şi capul (locurile pe unde se scurge multă căldură din corp).

Porneşte la drum cu hainele uscate. Dar *atenţie:* în anumite condiţii, prea multe haine pot cauza epuizarea (vezi şi #13).

Dacă cineva din grup dă semne de îngheţ, coborâţi *imediat* de pe creastă, de pe munte, veniţi la mal, ieşiţi din peşteră. Nu aşteptaţi să-i treacă „indispoziţia" într-un adăpost insuficient. MIŞCAŢI-vă cât mai are putere.

Degeraaturile

* *Cauze:* adeseori, neglijenţa. Neprotejarea extremităţilor (sensibile - din cauza circulaţiei

sanguine mai slabe) de muşcătura gerului. Atingerea metalului cu pielea. Haine prea strânse pe corp. Fața, mâinile sau urechile descoperite. Membrele accidentate, cu fracturi, sunt foarte sensibile la frig. O altă cauză e şi neluarea măsurilor necesare - după ce gerul a muşcat.

* *Simptome:* o uşoară mâncărime când pielea îngheață, sau chiar nici o senzație; la început apare o zonă mică de piele insensibilă, ca o pată cu aspect de ceară şi tare la pipăit. Dacă nu este tratată la timp, apare senzația unor pietricele înfipte în carne. Durerea creşte enorm şi apare o umflătură, o roşeață, băşici, o rană. Apoi - o amorțeală, urmată mai târziu de desprinderea unor bucăți de piele şi carne înnegrită, moartă.

* *Primul ajutor:* trebuie acționat *imediat ce* apar primele semne de degerătură. Fii mereu atent la fețele însoțitorilor tăi, dacă le apar pete ca ceara. Apoi, pune-i să se uite la fața ta. Dacă eşti singur, uită-te într-o oglindă. Strâmbă-te mereu, pentru ca fața să nu se răcească prea tare (vezi la #7).

Zona degerată trebuie imediat „înmuiată" cu căldură de la corpul tău, sau al altui om. Pune mâinile goale, calde, peste față, nas sau urechi. Sau bagă degetele

Înghețate de la mâini - în pantaloni, între picioare sau la subțiori. Labele atinse pot fi bine încălzite de burta unui însoțitor- dar în timpul acesta cei doi trebuie să fie bine îmbrăcați sau înveliți - vezi şi #7.

Freacă uşor zonele ori membrele degerate cu alcool. Dar NU freca, nu ciocăni, nu masa cu putere zona degerată. NU pune sticle cu apă caldă, pietre încălzite la foc (chiar învelite cu o cârpă), o flacără - temperatura de intervenție trebuie să fie mică, NU mare. NU se tratează prin frecare cu zăpadă, gheață, gaz, ulei (căci toate acestea înrăutățesc situația). Totuşi, scufundarea zonei atinse în apă puțin caldă (fix la +42 °C) ajută. La fel o băutură caldă. Dă-i victimei să bea cantități mici de țuică, rom, coniac etc. şi ceai călduț, apoi, dacă începe să-şi revină, treptat din ce în ce mai fierbinte.

Când încălzeşti zona degerată, ea trebuie să fie mereu acoperită cu haine uscate. Dacă durerea devine foarte mare, s-ar putea să fie un semn că tratamentul de dezgheț e prea brusc (adică cu temperatură sau viteză prea mare), deci ineficient, aşa că distrugerea țesuturilor continuă.

Adăposteşte urgent victima într-un loc ferit, la o temperatură de max +10°C. Numai după câteva ore victima poate fi trecută într-o cameră cu temperatura de +18...+20°C. În cazuri grave, când apare stopul cardio-respirator, se face respirația artificială sau masajul cardiac ş.a.m.d. Băşicile care apar după câteva ore în zonele atinse se tratează la fel ca arsurile.

Înainte de a scoate mănuşile, gluga, ghetele înghețate, înmoaie-le mai întâi în apă călduță - nu trage de ele cu brutalitate, căci provoci dureri şi rupi băşicile. O degerătură superficială poate fi tratată sumar pentru a se putea continua drumul, grăbindu-vă să ajungeți la destinație. Dacă e mai grav (zona de piele devine tare, amorțeşte) respectivul trebuie cărat pe targa. Şi să-l vadă urgent un medic. Pacientul trebuie să se odihnească.

Atenție: dacă o zonă degerată nu apucă să revină complet la normal şi reîngheață, degeră din nou - pericolul de distrugere va *fi foarte more.*

Boală de tranşeu (la picioare) - este provocată de ținerea picioarelor prea mult timp în frig şi umezeală.

* *Simptome:* în primul stadiu al bolii, senzație de înțepături cu ace, apoi amorțeală alternată cu dureri vii. Picioarele devin purpurii, cu umflături şi băşici. Labele şi degetele devin palide, rigide, amorțite. Poate duce la amputare.

Cum poate fi evitată?

Fereşte cât poți picioarele de umezeală. Curăță şi usucă ciorapii oricând ai ocazia. După ce ai umblat cu labele picioarelor umede, imediat ce faci un popas usucă-le cu un prosop sau cu o cârpă. Încălzeşte labele picioarelor cu mâinile puse peste ciorapii uscați.

Dacă eşti nevoit să stai toată vremea cu picioarele în umezeală, mişcă sau îndoaie gleznele şi degetele, arcuieşte laba piciorului. Nu strânge prea tare şireturile. Dormi cu picioarele uscate, bine învelite şi încălzite, ținute mai sus decât restul corpului.

Protejează labele să nu se rănească. Dacă se umflă tare, opreşte-te din mers şi odihneşte-te. Întinde picioarele orizontal şi stai cu ele ridicate deasupra şezutului.

NU le freca, nu le încălzi. Aşteaptă să se dezumfle singure.

Insomnia - poate fi cauzată şi de frig.

Mănâncă în tot cursul zilei - mai ales înainte de a te culca. În fiecare zi întoarce pe dos sacul de dormit. Ai grijă să nu-l pârleşti când îl usuci la foc. Dacă nu ai foc, când e vremea bună scoate sacul de dormit afară, lasă să înghețe transpirația de pe el, după aceea scutură-1 şi bate-1 cu un băț, nişte ramuri sau cu o curea. Apoi afânează umplutura sacului - pentru refacerea termoizolației.

Nu intra în sac cu hainele ude, ci dormi cât poți de dezbrăcat. Răsuceşte-te <u>împreună</u> cu sacul, nu în el. Chiar dacă este frig, nu băga capul în sac; lasă neapărat fața afară şi acoperă capul cu o pălărie sau cu haine. Hainele uscate se aşază sub sac, împrejurul şoldurilor şi umerilor.

Stați lipiți unii de alții ca sardelele în cutie. Cei mai slabi, bătrânii, copiii se vor aşeza la

mijloc. Dacă toți sunt la fel de epuizați, schimbați-vă ca să stați pe rând în pozițiile extreme la marginile grămezii, grupului.

Orbit de zăpadă: vezi la #19.8. Paraziții: vezi la #19.7.

Igiena obligatorie: fă, sau faceți regulat curățenie generală în tabără și în adăpost.

Taie (nu rade) părul şi barba cât mai scurt; altfel o să porți țurțuri de gheață. Nu te spăla când este foarte frig, ci doar şterge-ți corpul de sudoare cu o cârpă înmuiată în apă caldă.

Îngrijeşte orice zonă de piele sensibilă. Curăță dinții cu o cârpă, sau cu pene de pasăre (folosind funingine sau sare în loc de pastă de dinți), dar nu freca prea apăsat.

Pe vreme foarte friguroasă previno şi combate bolile prin igienă. Dormi cât mai mult, ca să conservi la maxim energia. Mănâncă şi bea pe săturate.

19 10. ACCIDENTE DE CĂLĂTORIE

Degeraturi; îngheț; Boala de tranşee - vezi la #19.9. Epuizarea din cauza căldurii; Insolație; Arsuri - vezi la #19.6. Orbirea de la soare - vezi la #19.8.

Băşici la picioare: nu le sparge. Imediat ce pielea începe să se înroşească din cauza unei rosături, acoper-o cu un plasture (dacă ai). Băşica poate fi înțepată la margine cu un ac dezinfectat în flacără - dar cu *atenție* şi delicatețe. Stoarce uşor lichidul, să iasă prin găurile făcute de ac. Şterge lichidul cu o cârpă moale, curată şi uscată, sau cu vată. Dacă zona cu băşici este şi foarte dureroasă, întrerupe călătoria şi odihneşte-te până ce situația se îmbunătățeşte.

Cum poți preveni băşicile: câteva zile înainte de a porni la un drum lung pe jos, întăreşte pielea şi talpa prin frecare zilnică cu alcool. În cursul călătoriei spală, clăteşte, usucă ciorapii în fiecare noapte. Cârpeşte imediat şi cu grijă găurile din ciorapi. Ar fi bine să ai mereu ciorapi de rezervă (curați, uscați, întregi). Când poți, ține labele, chiar picioarele, în apă caldă şi sărată.

Urticaria: iritația pielii produsă de plante vezicante, otrăvitoare. Ea poate fi alinată (chiar dacă puțin, totuşi e mai bine decât deloc) mânjind pielea cu ulei din nucă de cocos, sau cu o pastă preparată din cenuşă de lemn şi apă. Acoperă zona cu un bandaj.

Iritații, arsuri de la plante: spală bine zona atinsă cu apă şi săpun. Neutralizează cu alcool. Dacă ai pus mâna pe o plantă care irită pielea - NU atinge fața, ochii sau alte zone înainte de a te spăla bine. Efectele (iritație, umflătură etc.) pot împiedica respirația, vederea, urinatul.

Răul de mare poate fi combătut dacă te concentrezi să faci ceva. Dacă ți-e rău de tot, nu mânca şi nu bea. Întinde-te şi stai liniştit, schimbă mereu poziția capului. Stai la căldură. Dacă ai, înghite pastile contra răului de mare.

Răni produse de apa sărată: menține corpul cât se poate de uscat. Nu deschide, nu sparge şi nu stoarce rănile, bubele, băşicile, umflăturile. Curăță-le uşor. Rănile mari vor fi acoperite cu pansament. Dacă poți, unge-le cu vaselină antiseptică.

Constipația: apare din cauza lipsei de hrană şi apă. Nu folosi medicamente purgative, căci fură apa din corp. S-ar putea să apară şi urină închisă la culoare (curge mai greu). Nu te speria. După ce te salvezi, bea mult lichid şi bagă-ți un supozitor cu glicerinaa.

Buzele crăpate, pielea uscată: unge-le cu ulei, salivă, unsoare pentru buze, cremă de protecția pielii contra razelor solare.

Durerea de ureche: poate fi calmată turnând câteva picături de ulei comestibil cald în ureche, după care pune un dop de vată sau pânză (vezi şi #19.7).

Durerea de dinte sau măsea: dacă e o carie, astupă gaura cu puțină vată înmuiată în răşină proaspătă, lichidă (de la un conifer).

19.11. ACCIDENTE PRODUSE DE FOAME

Intoxicația alimentară: apare când dai de hrană sau când mănânci alimente stricate. Dacă poți, consultă imediat un medic. Dacă nu, bea cât mai multă apă sau lapte pentru a dilua toxinele şi a spăla interiorul corpului. Vomită băgând degetele pe gât. Acelaşi efect se obține înghițind apă caldă cu sare. După ce vomiți, mai bea lapte. Cam 4 căni.

Posteşte o zi şi odihneşte-te.

Otrăvirea - Provoacă voma prin gâdilarea fundului gâtlejului sau introducerea a două degete pe gât. Dacă nu ştii ce otravă e de vină, dă-i victimei să înghită mult albuş de ou, cărbune (medicinal) sau cretă (substanțe care absorb otrăvurile). Creta o iei din rocă; cărbunele din jăratic. Să bea ceai amestecat cu praf de cărbune sau mangal. Apoi fă-i spălături stomacale, dă-i să bea multă apă curată sau ceai. E folositoare şi sarea amară (pentru evacuarea otrăvii care a ajuns în intestin).

Intoxicația cu chimicale: substanțele *caustice* (acizi, baze) ard mucoasele de la suprafața organelor peste care trec: gură, gât, esofag, stomac. *NU provoca voma,* ci:

- Neutralizeză *acidul* - dându-i să înghită două linguri cu oxid de magneziu, bicarbonat, praf de cretă, albuş de ou într-un pahar cu lapte, apă.

- Dacă e o *bază* (sodă caustică, amoniac) - să ia o lingură de oțet sau zeamă de lămâie într-un pahar cu apă, lapte dulce, albuş de ou.

- Pentru *petrol şi parafină* - să bea cât mai multă apă.

Dacă ai cu ce, calmează-i durerile. Aşează-1 în poziția de refacere (fig. 19.1). Du-1 urgent la medic.

Înecarea (cu un obiect) - vezi #19.7.

19.12. PERICOLELE ÎNĂLȚIMII

Amețeala: puțini oameni suferă cu adevărat de amețeală, vertij, rău de înălțime, impulsul de a se arunca în gol - chiar aşa de tare cum îşi închipuie ei. Dacă eşti împreună cu persoane care dau astfel de semne:

- încurajează-le şi îmbărbătează-le (excepție făcând isteria - atunci trebuie să faci pe indiferentul şi să nu le arăți simpatie).

- Pălmuirea persoanei cuprinse de isterie este o soluție, dar numai pentru situațiile extreme.

Dacă tu însuți suferi de această boală:

- Nu privi în jos, în gol, în prăpastie (roagă-ți tovarăşii să te ajute la mers, la coborâre, să-ți poziționeze ei picioarele pe reazemele din teren).

- Respiră adânc.

- Acceptă senzația şi luptă cu ea, nu ceda, NU sări în gol.

* *Primul ajutor,* dacă o persoană suferă, sau îşi pierde firea datorită amețelii produse de leşin, de rotirea sau înclinarea capului - îndoaie-i gâtul până ce capul îi ajunge între genunchi şi ține-1 aşa câteva minute. Leşinul poate fi combătut prin stropirea feței cu apă sau prin aerisire cu un curent de aer rece.

Cel care a leşinat din cauza răului de înălțime trebuie întins pe spate, cu picioarele mai sus decât capul. Desfă-i hainele. Stropeşte-1 cu apă rece pe față şi pe piept. Freacă-i membrele - spre inimă. Când îşi revine ține-1 la căldură.

Dacă sunteți pe o platformă, pe un pervaz sau pe o coamă îngustă, ancorează victima, astfel încât să nu se poată rostogoli, aluneca sau arunca singură în gol.

Sinucigaşul - locul cel mai bun de unde candidatul la sinucidere poate atrage atenția „lumii" asupra sorții sale este undeva cât mai sus. O persoană care stă la marginea prăpastiei şi amenință că «va sări» are mintea deranjată. Este speriată şi ostilă.

În acest caz cheamă Poliția, Salvarea, pompierii. Dacă nu poți face aşa ceva şi vrei saa intervii tu, cel puțin nu o face brusc, fără tact, pentru că l-ai grăbi să se arunce. O purtare şi o conversație care să-i arate simpatie ar putea să liniştească ori să schimbe gândurile victimei. Trage de timp.

Nu te repezi să-l ajuți, fără să gândeşti mai întâi. Să nu ajungi într-o poziție în care victima speriată sare în gol - trăgându-te şi pe tine cu ea. Nu uita că «supraviețuire» înseamnă în primul rând să-ți salvezi propria ta piele. Nu te purta egoist ca un cuc care îşi lasă ouăle pe oriunde poate, însă nici nu te lăsa impresionat sau chiar omorât de alții, de nimicuri.

Răul de altitudine - cauzat de lipsa de oxigen la înălțimi mari, de exemplu la munte, peste 3000 m. *Senzații:* sufocare, dureri de cap, greață. *Cum te vindeci:* prin aclimatizare. Coboară la o altitudine mai mică. După 1 -2 zile de odihnă victima va putea reîncepe să urce treptat.

Flebita: la înălțimi mari pot apărea cheaguri de sânge în vase. *Semne:* dureri, umflături în partea de jos a picioarelor şi în abdomen. Pericol: cheagul de sânge ar putea începe să circule prin corp şi să înfunde vasele care alimentează plămânii, creierul sau inima.

Remediul: evită şi combate lipsa de mişcare, care poate provoca stagnarea şi coagularea sângelui în venele picioarelor sau abdomenului. Când te odihneşti - ridică des piciorul dureros; mişcă, exersează cât poți de zdravăn toți muşchii de la picior; o dată pe oră roteşte de câteva ori gleznele etc.

19.13. BOLI INFECȚIOASE

Într-o situație de supraviețuire nu vor apărea boli infecțioase şi contagioase (produse de microbi, viruşi), doar dacă le aveai deja sau le iei de la alți oameni pe care îi întâlneşti. Un supraviețuitor este mai degrabă expus bolilor transmise prin apă, insecte sau animale.

În cazul în care n-ai medicamente, tratamentul bolii înseamnă mai mult tratarea simptomelor şi ajutarea pacientului să se simtă bine, confortabil. Dar mai bine să previi boala decât s-o vindeci.

Cum eviți bolile infecțioase:

- Fă-ți toate imunizările adecvate (vaccin, injecții, pastile) înainte de călătorie.

- Curăță mereu şi foarte bine apa de băut, mâinile, alimentele, vesela şi tacâmurile; fierbe toată apa - chiar şi cea pentru spălatul dinților.

- Fereşte alimentele de muşte ori paraziți.

- Deparazitează hainele prin spălare sau afumare.

- Acoperă bine corpul, să nu ajungă la el insectele; dormi sub o plasă contra țânțarilor; foloseşte substanțe contra insectelor.

- Acoperă rănile şi nu sta în apa din zonele cu risc de infecție.

- NU înghiți apa când înoți sau când te speli pe corp.

- îngroapă excrementele.

În cazul apariției unei boli, izolează pacientul. Contactele sale cu restul grupului trebuie reduse la minim. Fierbe orice obiect atins de bolnav. Acoperă şi fereşte zgârieturile sau rănile de pătrunderea microbilor. Spală-te bine după contactul cu bolnavul. Evită să te atingă cu tuşea sau strănutul. Excrementele bolnavului trebuie puse într-un loc de unde să nu poată răspândi infecția.

* Boli universale:

Pneumonie: *simptome:* inflamarea plămânilor, febră, frisoane, greutate în respirație, dureri la respirație, tuse cu flegmă verde-galbenă sau sânge. *Primul ajutor:* ține bolnavul la căldură; dă-i să soarbă des ceai, apă caldă.

Leptospiroza: se transmite prin rozătoare şi apă infectată. Se ia prin tăieturi, zgârieturi, apa de băut. Provoacă o formă gravă de icter. *Simptome:* gălbinare, letargie, febră. *Tratament:* tetraciclină.

Hepatita infecțioasă: se transmite prin excremente sau urină. Se ia prin apa de băut sau zgârieturi. *Simptome:* greață, lipsa poftei de mâncare, dureri abdominale, pielea se îngălbeneşte. *Tratament:* odihnă, îngrijire bună.

Poliomielita: se transmite prin apa de băut. *Simptome:* paralizie. *Tratament:* comprese calde pe muşchi, îngrijire bună.

Dizenterie: produsă de un bacii, se transmite prin muşte, apa contaminată, contactul cu excremente contaminate. *Simptome:* excremente cu sânge, brusc temperatură mare. *Tratament:* antibiotice, odihnă, să bea multe lichide.

Febra tifoidă: *Simptome:* similare cu dizenteria, plus dureri de cap, dureri abdominale, febră, pierderea poftei de mâncare, dureri în membre, delir. *Tratament:* antibiotice.

Holera: poate apărea oriunde lipseşte curățenia. *Simptome:* vomită, nu are puls la încheietura mâinii, pielea rece şi lipicioasă, crampe musculare. Se previne prin vaccinare.

* Boli tropicale - *transmise prin apă:*

Bilharioza: boală a intestinelor sau vezicii urinare produsă de un vierme microscopic care trăieşte în Africa, Arabia, China, Japonia, America de sud. Se ia prin apa de băut sau printr-o rană a pielii. *Simptome:* iritarea traseului urinar. *Tratament:* niridazol sau echivalent.

Ancilostomiaza: produsă de un vierme intestinal. Se ia prin apa de băut, pătrunde prin piele (de obicei la picioare). *Simptome:* anemie, letargie generală. *Tratament:* alcapar, mintazol, alte medicamente. Ceaiul de ferigă este un viermifug puternic.

Dizenterie: produsă de *amoebe,* se transmite prin apa de băut, hrana negătită (nefiartă, nefriptă bine). *Simptome:* oboseală, apatie, febră, excremente solide dar cu miros urât, cu sânge, ori mucus roşu. *Tratament:* multe lichide, odihnă, medicamente specifice.

* Boli tropicale - *transmise de insecte:*

Malarie: se transmite prin saliva femelei de țânțar anofel (nu numai la tropice) şi numai în Africa omoară cam 1 mil. persoane/an. *Simptome:* febră repetată, dureri puternice de cap, rău, vomă. Deşi transpiră, bolnavul se plânge de frig, tremură violent. Slăbiciune, extenuare. *Tratament - preventiv:* medicamente.

Danga: este transmisă de țânțari. Nu există vaccin sau tratament. *Simptome:* erupție, dureri de cap, febră, dureri foarte mari în muşchi şi articulații. Vindecarea completă durează câteva săptămâni.

Febra galbenă: răspândită în Africa şi America de sud. *Simptome:* dureri de cap, hemoragie nazală, greață, febră. Bătăile inimii slabe. În cazurile grave: dureri în picioare, spate, ceafă. Deteriorarea rapidă a ficatului poate duce la icter şi insuficientă renală. *Tratament:* odihnă şi îngrijire; nu există medicamente. Vaccinează-te din timp.

Tifos: un grup de boli infecțioase transmise de păduchi, purici, căpuşe. *Simptome:* dureri de cap, constipație, leşin, dureri de spate, tuse, urmate de febră, delir uşor, erupție de pete roşii mici. *Tratament:* antibiotice.

19.14. TRANSPORTUL ACCIDENTAȚILOR

Urgențele la transport sunt la fel ca şi la acordarea primului ajutor: mai întâi stopul cardiac, cel respirator, apoi hemoragiile mari, după aceea restul.

Chiar dacă primul ajutor a fost acordat la timp, util şi competent, uneori accidentatul îşi pierde viaţa în timpul sau din cauza transportului, adică „se ia un rănit de la locul accidentului, se transportă un muribund - iar la spital ajunge un mort".

Transportul trebuie să fie rapid, prompt şi corect. Regula e ca salvatorul să nu părăsească victima pe timpul transportului, ca s-o supravegheze şi eventual să-i mai dea ajutor.

Pentru transportul unui accidentat spre locul unde va fi îngrijit în siguranţă, sau la spital, e nevoie totdeauna de improvizaţii, răbdare, capacitate de descurcare.

Iată câteva metode pentru transportul *unei persoane:*

a. De către o singură persoană: victima e conştientă - vezi fig. 19.11; inconştientă - vezi fig. 19.12;

19.11. *Ridicarea şi transportul unei victime conştiente*

19.12. *Ridicarea şi transportul unei victime inconştiente - cu un inel de pânză*

a - apucă mâna sau piciorul victimei pe partea rănită şi roteşte-te cu ea pe sus;

b - dacă laţul e prea larg sau strâns, revino în poz. a şi ajustează-];

c - ambele mâini ar trebui să fie libere

b. De către doi salvatori: Scăunelul (format prin împletirea a 2, 3 sau 4 mâini) fig. 19.13;

19.13. *Scăunel din 2/3/4 mâini*

c. Tragerea pe sol a unui cearceaf sau covor pe care este întinsă victima (fig. 19.14);

19.14. *Transportul victimei cu o pătură sau perdea*

d. Pe o targa improvizată din 2 haine şi 2 prăjini (fig. 19.15);

19.15. *Targa din haine şi prăjini*

e. Pe o targa improvizată din funii (mult mai greu de făcut şi de cărat);

f. În cârcă, pe spate, eventual prinsă şi sprijinită pe un cadru de rucsac, sau pe un inel de frânghie (inelul se aşează pe spatele purtătorului, care îşi baga în el ambele braţe - astfel încât funia va trece pe la ceafă şi umerii lui, pe la subţiori, peste şezut; victima intră cu picioarele prin inel şi ajunge pe şoldurile purtătorului şi cu şezutul sprijinit pe funie - fig. 19.12);

g. Pe o sanie - se impune un mers încet;

h. Pe o plută - cu grijă dublă să nu vă răsturnaţi.

Nu te autoaccidenta încercând să ridici singur o victimă grea, pentru a o transporta cu metoda pompierului (fig. 19.11). Poţi s-o cari singur, dar la ridicare ai nevoie de ajutor. Respectă regulile de ridicare a greutăţilor mari - vezi #3.9.

Ridicarea victimei şi aşezarea ei pe targa sau în mijlocul de transport se face cu păstrarea: capului - gâtului - pieptului - picioarelor, într-o linie dreaptă.

Dacă rănitul nu este într-o stare gravă, dar trebuie evacuat şi dus într-un loc sigur, se poate folosi metoda *„b ".* Numărul de mâini din care se formează Sc*ăunelul* depinde de greutatea, de forţa şi înălţimea victimei şi a purtătorilor. Rănitul va sta în şezut pe scăunelul din 3 mâini, iar cu spatele se va rezema pe braţul liber, nefolosit, al unuia din salvatori. Braţul de reazem se sprijină pe umărul celuilalt purtător.

Scăunelul din 4 mâini se foloseşte când victima se poate ţine singură cu braţele de gâtul salvatorilor.

Scăunelul din 2 mâini agăţate una de alta cu ajutorul unui sul, inel din cârpe (uşurează efortul) se foloseşte când victima e foarte slăbită. În acest caz ambii salvatori susţin accidentatul cu câte un braţ.

Dacă distanţa de deplasare obligatorie este mică, bagă cu mare grijă un cearceaf, o pătură sau o prelată sub accidentat, păstrându-i pe cât posibil neschimbată poziţia corpului (fig. 19.14).

Cei grav accidentaţi trebuie transportaţi cât mai puţin posibil. Dacă însă deplasarea e obligatorie, cel mai bine e ca victima să fie dusă pe o targa (improvizată) - în poziţie întinsă sau semiîntinsă.

O targaa bună e cât mai rigidă, de exemplu o scândură lată, o uşă, o scară sau o bancă, peste care aşezi o pătură. Poţi *improviza* o targaa din:

- O pătură, un cearceaf, o prelată, un covor, o foaie de cort - împăturită în lung, cu capetele fixate cu ace de siguranţă, sau capse de birou - şi două prăjini sau ţevi introduse la marginile spaţiului creat prin îndoire;

- Două haine, pulovere, cămăşi şi două prăjini (fig. 19.15);

- O singură pătură sau prelată în mijlocul căreia se aşează victima întinsă; marginile păturii se răsucesc până se fac sul; sunt necesari 6 purtători - trei pe fiecare parte.

Alte mijloace de transport:

- Un scaun de lemn cu spătar, purtat de doi salvatori, uşor înclinat pe spate. Pentru *încărcarea pe targa* victima trebuie susţinută şi ridicată simultan cu

toate părţile corpului său, fără a o îndoi în vreun fel. Nu ridica niciodată victima prin apucarea

de mâini, subțiori şi picioare, lăsându-i corpul să atârne la mijloc. Practic, cei 3 salvatori se aşează toți pe aceeaşi parte (preferabil cea sănătoasă) a victimei şi introduc mâinile sub ea astfel: primul - o mână sub cap şi alta sub umeri; al doilea - o mână sub piept şi alta sub şale; al treilea - una sub coapse şi alta sub pulpe. Toți trei trebuie să ridice deodată (la un semnal) - în timp ce o a patra persoană împinge targa sub victimă, după care cei trei depun cu grijă, încet, victima pe targa.

Descărcarea victimei de pe targa se face respectând aceleaşi reguli ca la încărcare. Şi nu uita:

1. Corpul victimei se cară în direcție longitudinală, în lungul lui (NU transversal, de-a latul), cu capul înainte (pentru ca salvatorul din spate să-l poată vedea şi supraveghea);

2. În funcție de regiunea corpului vătămată, o victimă va fi *aşezată pe targa* astfel (vezi şi #19.1):

- Cu plagă la abdomen: pe spate, cu picioarele îndoite (cu o haină, o pernă sau o pătură făcută sul şi pusă sub genunchi);
- Cu răni la piept, asfixiat: semişezând (cu o haină, o pernă sau o pătură făcută sul şi pusă sub spate);
- Cu răni la față: cu fața în jos, corpul puțin într-o parte (cu o haină sau o mână pusă sub frunte);
- Cu răni la picioare: cu fața în sus şi cu ceva moale sub piciorul rănit;
- Cu răni la gât: şezând, cu capul înclinat şi cu bărbia sprijinită pe piept; dacă însă bănuieşti o fractură la coloană sau în zona gâtului - întins pe spate, cu capul fixat într-o menghină făcută din 2 haine sau pături făcute sul;
- Inconştientă: culcată pe o parte (pentru ca limba ori voma să nu-i astupe fundul gâtului), cu mâinile legate pe sub targa;
- Cu fractură la coloană: culcată pe spate, pe o targa tare, rigidă, cu o pătură făcută sul sub regiunea dureroasă; dacă nu avem astfel de mijloace, victima se aşază cu fața în jos.

Dacă nu vine Salvarea, o metodă bună de transport este pe platforma unui camion, cu aşezarea, supravegherea şi îngrijirile corspunzătoare - NU înghesui victima într-o maşină mică.

O targa va fi purtată, susținută de:

- Doi salvatori - pe teren plat;
- Trei salvatori - la urcuş (unu în față, doi în spate care țin targa pe umeri);
- Trei salvatori - la coborâre (doi în față, unu în spate);
- 4 salvatori - la trecerea tărgii *perpendicular* peste un obstacol, gard, şanț (mai îngust decât lungimea tărgii): cei doi suplimentari, aşezați de o parte şi de alta, apucă mânerele din față, cel care era în față lasă targa şi trece sau sare obstacolul, cei doi împing şi trec targa peste obstacol până ce poate fi apucată de cel care a trecut. Apoi cei doi lasă targa şi trec şi ei peste obstacol, după care preiau greutatea de la purtătorul din spatele tărgii, până când şi acesta ajunge dincolo - după care cei doi salvatori suplimentari pot fi eliberați.

19.15. DAI *MORTULUI* O ULTIMĂ ŞANSĂ

Continuă să dai victimei primul ajutor, chiar dacă ți se pare că a murit. Adeseori „moartea" lui e numai *o aparență, o părere,* datorită emoției sau oboselii tale.

Cum poți fi sigur că cineva e mort de-a binelea?

Uneori decesul este foarte greu de stabilit chiar de către medici. De exemplu, persoanele care au stat mult timp în frig puternic seamănă cu nişte cadavre ş.a.m.d.

În unele cazuri semnele de deces luate *în parte* sunt înşelătoare. De exemplu, buzele albastre pot însemna doar înecarea, înfundarea traseului respirator. Pielea ca ceara, paloarea, poate fi cauzată de o hemoragie. Lipsa pulsului se poate datora şi faptului că vrei să-l simți într-un loc greşit *{Corect:* pune buricele degetelor pe partea de jos şi în stânga pieptului victimei, plimbându-le pe o zonă cât mai întinsă. Sau pe gât, plimbând degetele între mărul lui Adam şi muşchiul lateral).

Ca să fii sigur că cineva e mort, nu te mulțumi cu un singur simptom, ci verifică şi adună cât *mai multe* dovezi ale decesului, adică:

- Lipsa bătăilor inimii;
- Lipsa pulsului;
- Buzele albastre;
- Paloare;
- Rigiditatea muşchilor;
- Mişcarea măruntaielor, excreția;
- Gura căscată;
- Pupilele dilatate;
- Pupilele nu se mişcă la lumina lanternei;

- Ochii sticloşi;
- Corpul rece;
- Locul apăsat cu degetul, pe un muşchi, rămâne deformat (nu-şi revine după ce retragi degetul);
- Pete roş-albastre pe piele;
- Oglinda ţinută la nas şi gură nu se abureşte;
- Sau - muşcă-1 tare de vârful degetului mic al mâinii stângi.

Până nu există convingerea deplină că persoana e moartă,*primul ajutor trebuie continuat cu hotărâre:* respiraţia artificială, încălzirea, chemarea Salvării (medicului). Sau - alte măsuri, dictate de situaţie.

Şi mai ales - niciodată NU RENUNŢA, NU PIERDE SPERANŢA CĂ VICTIMA POATE FI SALVATĂ!

20. ÎNCHEIERE

20.1. Întrebări de autocontrol
20.2. Folclorul despre Supravieţuire
20.3. Şcolarizarea pentru Supravieţuire
20.4. Informarea cetăţenilor
20.5. Indice alfabetic

Toate necazurile şi bucuriile tale sunt cauzate numai de cel pe care-l vezi în oglindă!

20.1. ÎNTREBĂRI DE AUTOCONTROL

* De unde vin eu - ca om? Ce sunt eu? încotro mă duc? *(cele 3 întrebări fundamentale ale omului);*
* De ce vreau să trăiesc, să supravieţuiesc?
* Ce e important pentru mine, în viaţa mea?
* Oare viaţa mea poate fi trăită şi altfel? Ce trebuie să fac pentru asta?
* La ce şi cui foloseşte viaţa mea?
* Dacă eu dispar ACUM - cine va suferi?
* Nu fac cuiva un rău, încercând să scap eu?
* Oare preţul scăpării mele cu bine nu e prea mare (pentru mine sau pentru alţii)?
* Fac eu munca, serviciul care-mi place şi la care mă pricep? De ce?
* Ce foloase sau necazuri voi avea dacă:
- fac, sau nu fac, prostii ori răutăţi?
- mă pregătesc sau nu pentru viitor?
* Cât de important va mai fi peste 1,5, 10 ani - necazul meu de azi?
* La ce (îmi) foloseşte ce (vreau să) fac? Cum se încadrează acţiunea asta în planul meu de scurtă şi cel de lungă durată? Este ea eficientă?
* Cum pot să-i ajut pe cei dragi, pe tovarăşii de viaţă, de nenorocire sau de accident?
* Cum scap dacă mi se strică maşina pe viscol?
* Ce pericole şi catastrofe naturale sau sociale sunt posibile în locul unde mă aflu şi în care trăiesc? Ce măsuri preventive trebuie să iau?
* Ce vreau să fac eu peste 1 an? dar peste 5 ani? dar peste 15 ani?
* Va mai exista România peste 10 ani? Ce pot face eu?
* Ce-am învăţat din această carte?
* Am făcut oare tot ce puteam pentru a scăpa, pentru a supravieţui?
* Oare aplic sau am aplicat eu practic ceva învăţat din această carte?

... şi multe altele asemănătoare. Întrebări aparent simple, dar dacă eşti sincer cu tine însuţi, răspunsurile sunt foarte grele: necesită mult efort psihic şi muncă grea. Sunt întrebări la care numai tu poţi răspunde. Şi ar fi bine s-o faci din timp! Plus că ar trebui să repeţi procedura de întrebări şi răspunsuri după 6-12 luni.

Nu uita: indiferent câţi vor fi în jurul leşului tău, tot *singur o să dai ochii cu moartea.* Dacă vrei să amâni această întâlnire, nu mai aştepta, nu mai sta pe gânduri - ci ia-ţi cât mai repede singur măsuri eficiente de prevedere şi de salvare.

Se povesteşte despre un om foarte cucernic, care respecta rânduielile bisericeşti, se ruga regulat, se ferea de păcate, lată însă că peste locul unde trăia el vine o inundaţie mare şi casa omului nostru este cuprinsă de ape. Ga să scape, fu nevoit să urce pe acoperiş.

Curând, pe lângă casă trecu o barcă cu câfiva oameni. Aceştia îl văzură pe cel de pe acoperiş

şi-i strigară: hai cu noi în barcă! Dar omul nostru le răspunse: eu nu mă tem, am încredere că Dumnezeu mă va ajuta. Auzind asta, cei cu barca plecară în drumul lor. Peste noapte apa crescu şi mai mult, urgie mare.

După câtva timp, pe deasupra celui de pe acoperiş trecu un elicopter. Cei din elicopter» strigară omului nostru: hai cu noi, salvează-te! Răspunsul fu acelaşi: nu, mulţumesc, n-am nevoie, pe mine mă apară Dumnezeu, eu mă încred în El.

Ce erau să facă? L-au lăsat şi s-au dus.

După aceea apele au crescut mal mult, au acoperit casa şi omul nostru s-a înecat.

Fiind într-adevăr credincios, ajunge el în Rai şi zice, cam nemulţumit, către Sfãntu' Petre: Prea Sfinte, cum se face că Dumnezeu m-a lăsat să mor tocmai pe mine, nu m-a ajutat deşi eu am fost atât de credincios şi am respectat toate rânduielile Lui?

Sfântu' Petru îl ascultă cu atenţie, H cercetează, se uită într-un ceaslov mare şi zice, cam mirat: apoi omule, nu înţeleg şi nu ştiu ce s-a întâmplat cu dumneata, doar aleea serie că noi ţi-am trimis şi o barcă şi un elicopter să te scape...

Adevărul e că Dumnezeu îţi dă -*dar nu-txi urcă sacii în căruţă.* N-ajunge doar să te rogi. Mai trebuie să faci şi tu ceva - adică să nu stai cu mâinile în sân. Ajută-te singur, *apoi te va ajuta şi Dumnezeu!*

Pentru a supravieţui - gândeşte şi acţionează! Şi anume, mai dinainte. Fii atent că viaţa se răzbună la fel ca o femeie: nu când te ocupi de ea, ci când o neglijezi.

20.2. FOLCLORUL DESPRE SUPRAVIEŢUIRE

Problema supravieţuirii e nu numai vitală, ci şi veche de când lumea. Aşadar nu-i de mirare că tot „lumea" a născut reguli - proverbe, pentru ca cei interesaţi să poată beneficia de experienţa atâtor generaţii. Vorba lui Anton Pann: *de la lume adunate şi iarăşi la lume date.*

Cunoaşterea şi analiza acestor proverbe este o veritabilă lecţie de viaţă (pe care o neglijăm din păcate, până când e prea târziu...). Redăm în continuare câteva din aceste învăţături (cele scrise cu litere înclinate sunt luate de la Anton Pann) - dintre mult mai multele existente şi cunoscute.

Şi Biblia e plină cu învăţături şi sfaturi extrem de utile pentru supravieţuire.

Cum să te porţi (ca să nu ajungi într-o situaţie critică, la limită):

* * *

Câteva din cele 10 (după unii autori, chiar 13) *porunci biblice:*

- Munceşte (6 zile), dar şi odihneşte-te (a 7-a zi).
- Cinsteşte-ţi părinţii şi înaintaşii.
- Să nu doreşti avuţia altuia.
- Nu mărturisi strâmb împotriva aproapelui tău.
- Să nu furi.
- Nu fi desfrânat.
- Să nu ucizi.
- Respectă pământul, apa, aerul, soarele, plantele şi vieţuitoarele.
- Nu fi neglijent sau leneş; păstrează-ţi mintea şi trupul sănătoase şi disciplinate.
- Nu-i înrobi pe ceilalţi, inclusiv pe duşmanii tăi.

* Fii totdeauna atent la ce faci.

Cine umblă pe drum cu gândul acasă - îşi pierde căciula în târg.

* Măsoară de două ori înainte de a tăia odată.

* Vorba multă - sărăcia omului.

* Nu ameninţa şi nu promite. Doar anunţă şi execută. Ţine-te de cuvânt.

* Chiar şi maimuţele cad uneori din copac. Nu te speria dacă mai greşeşti.

* Flămândul n-alege mâncarea, fugarul n-alege cărarea.

* Nu te uita la cer printr-o ţeava de trestie.

* Priveşte pădurea, nu te opri la copaci.

* Viitorul învingător mai întâi învinge şi *apoi* dă lupta; învinsul mai întâi se apucă de luptă şi după aceea caută victoria.

* înainte de a critica aşchia din ochiul vecinului uită-te la bârna din ochii tăi.

* Leagă cămila şi n-o vei pierde.

* Cunoaşte-te pe tine şi pe adversar; vei câştiga orice bătălie.

* E tare cel care poate învinge pe alţii; dar cel care s-a învins pe el însuşi e cu adevărat puternic.

* După victorie, scutul trebuie strâns şi mai tare.

* Nu sta degeaba - căci degeaba stai.

* Când trebuie, nu sta pe gânduri şi acţionează. Mai bine o dată „na", Decât tot „stai că ţi-oi da".

* Cine se scoală de dimineaţă, departe ajunge.

* Istoria tuturor războielor pierdute poate fi rezumată în două vorbe: *prea târziu.*

* *Toate la vremea lor. Toată graba strică treaba.*

Dacă de dimineaţă ai sădit un pom, nu te aştepta că-ţi dă umbră la prânz şi roade seara.

* Aurul pierdut mai poate fi găsit; timpul pierdut - niciodată.

* De şapte ori de-ai cădea, de şapte ori să te ridici.

* Dacă te grăbeşti - reuşeşti doar să faci o potecă bună.

* Omul înţelept îşi face vara sanie şi iarna car.

* E cald aici, dar în iad e şi mai cald.

* Fii conştient că orice clipă a vieţii tale este extrem de importantă şi nu se va mai repeta.

* Defectul tău este, de fapt, tocmai faptul că nu-ţi corectezi defectul.

* Scopul trebuie urmărit cu perseverenţă şi hotărâre - nu cu încăpăţânare şi fanatism.

* Dacă treci dincolo de ţel, înseamnă că nu l-ai atins.

* Lipsa de răbdare pentru amănunte strică cele mai perfecte acţiuni.

* Planificarea şi imaginarea viitorului sunt cea mai mare realizare a minţii omeneşti; animalele nu sunt în stare să facă aşa ceva.

* Trebuie să-ţi propui mai multe, nu mai puţine, căci nu orice faci reuşeşte; în toate există un randament şi o pierdere.

Unde e marfă, trebuie să fie şi ceva pagubă.

* Lucrurile gratuite sunt cele mai valoroase - şi ele îşi merită toţi banii.

* Păstrează-ţi cumpătul: *De te latră un câine, astupă-i gura cu pâine, N-arunca în el cu piatră, Că atunci mai tare latră.*

* Omul până nu pătimeşte, niciodată nu se-nţelepţeşte.

* F*ă-te cu dracu tovarăş până treci puntea.*

* Ce ţie nu-ţi place, altuia nu face.

* încearcă să eviţi sau să aplanezi conflictele: în *certuri cine se bagă, păgubi trebuie să tragă.*

* Este suficient un fir de păr ca să strice vederea şi un singur gând rău ca să distrugă buna înţelegere.

* Pentru o bună înţelegere trebuie să cedezi, să mai dai de la tine.

* Vorba dulce mult aduce. Tăcerea e de aur.

* Nu ezita să comunici, să întrebi şi să ceri: C*ine* c*ere nu piere.*

* Adaptează- te *:fă şi tu ce fac cei din jur. Precum e ţara şi locul, aşa-ţi încinge mijlocul, şi te poartă-n tot bordeiul, cum vei vedea obiceiul.*

* Dacă te prinzi în horă, trebuie să joci.

* O minciună bine ticluită serveşte (uneori) mai bine decât un adevăr.

* Bazează-te mai mult pe ce faci sau ai singur:

* Cine bea apă din pumni streini, nu se satură niciodată.

* Cel cu mintea ne-nţeleaptă,/Tocma-n urmă se deşteaptă,/Şi-abia atunci face întrebare:/Cum ziceaţi că-i bine oare?

* La orice călătorie,/Nu pleca fără tovărăşie.

* Spune-mi cu cin' te-aduni, ca să-ţi spun cine eşti. Nu te întovărăşi cu proşti şi nerozi.

* *Corabia cu doi cârmaci se îneacă.* Pruncul cu două moaşe moare cu zile.

* Nu te încrede în aparenţe: *mulţi copaci pe dinafară se văd frumoşi, dar pe dinăuntru sunt putrezi, scorburoşi.*

* Lupul schimbă părul dar năravul ba.

* Corb la corb nu scoate ochii.

* Nu încărca cât nu poţi duce.

* *Pe cât ţi-e pătura, atât te-ntinde.*

* *Frate ori nefrate, brânza tot pe bani este.* Brânza e gratuită doar în capcana pentru şoareci.

* Buturuga mică răstoarnă carul mare.

* în ţara orbilor cel cu un ochi este împărat.

* învăţăm cât trăim şi tot neînvăţaţi murim.

Orice fel de meserie,/Nu e rău omul să ştie./Meşteşugul vreme cere J Nu se-nvaţă din vedere.

* învăţătura care intră doar pe urechi şi ochi e ca mâncarea înghiţită în vis; ca să rămână, ea trebuie să între în corp.

* întreaga lume e o şcoală.

* Ochii care nu se văd şi învăţătura neprimenită - se uită.

* Mai bine căşti de la început ochii, decât mai apoi punga.

* Unde nu e cap - vai de picioare.
* Capul face - capul trage.
* Cine încearcă să tragă cu arcul ascultând muzică - nu nimereşte nici ținta, nu aude nici muzica.
* La pomul lăudat să nu te duci cu sacul.
* Cine îşi pune mintea cu nebunul, este mai nebun.
* Se găseşte ac pentru orice cojoc.
* Bate fierul cât e cald.
* încetul cu încetul se face oțetul.
* Cum îți aşterni aşa vei dormi.
* Omul sfințeşte locul.
* *Nu te juca cu focul, nici cu coada ursului.*
* Ce-i în mână nu-i minciună.
Nu da vrabia din mână pe cioara din copac.
* Lac să fie, că broaşte destule.
* încet, încet, departe ajungi.
* De unde tot iei şi nu pui, curând se isprăveşte.
* Lăcomia strică omenia.
* Banul e ochiul dracului.
* Scumpul mai mult păgubeşte şi leneşul mai mult aleargă.
* Unde dai şi unde crapă.
* Caută şi vei găsi.
* Dacă ai şti că vei muri imediat, dar ai mai putea da un telefon cuiva - cui l-ai da? Ei bine, dă-1, ce mai aştepți?
Pentru sănătate şi viață:
* Prin modul de viață, obiceiuri, preferințe alimentare, omul îşi face singur rău:
* *Omul boala singur şi-o caută.*
* Acela care nu previne relele (prin cumpătare, exerciții fizice etc.) şi aşteaptă să vindece ori să se repare boala sau accidentul de-abia după ce acesta a apărut sau s-a întâmplat, e ca omul care începe să sape o fântână după ce i s-a făcut sete.
* Unde nu intră soarele şi aerul pe fereastră, va intra medicul pe uşă.
* Odihna este secretul oricărui lucru bine făcut. Trebuie să te odihneşti *înainte* de a fi obosit.
* Scoală-te şi culcă-te devreme.
* Stai drept.
* Zâmbeşte, fii vesel - şi lumea îți va zâmbi.
* Respiră corect. În fiecare moment al vieții tale fii atent cum respiri.
* Respiră numai pe nas. Respirația pe gură e ca şi când ai băga mâncarea pe nas.
* Cine se închină pântecului, poftelor şi plăcerilor, va avea mulți stăpâni.
* Mănâncă numai când ți-e foame.
* Nu mânca mult: *Orice lucru când e mai puțin - e mai cu gust.*
* Cine mănâncă o dată pe zi e înțelept; cine mănâncă de două ori pe zi e om; cine o face de trei ori pe zi e ne-om.
* De la orice masă trebuie să te scoli puțin flămând.
* După fiecare masă fă o plimbare de cel puțin 15 minute.
* Nu contează ce şi cât mănânci, ci ceea ce şi cât digeri.
* Eşti ceea ce mănânci.
* Oamenii îşi sapă mormântul cu dinții (nefolosiți corect).
* Mestecă bine şi complet mâncarea, nu te grăbi.
Mâncarea trebuie băută, iar băutura mestecată. Lichidele nu se beau hulpav, ci mai întâi se țin puțin în gură (să se încălzească, să se amestece cu saliva).
* Din când în când posteşte.
* Bea apă multă, suficientă, astfel încât urina să-ți fie incoloră. Dacă urina e colorată, închisă la culoare, înseamnă că n-ai băut suficientă apă.
* Nu bea nici un fel de alcool:
F*ie omul* c*at de bun,/ Vinul îl face nebun.*
* Murdăria este marna bolilor şi sărăciei, fiica prostiei şi lenei.
* Freacă-te pe corp în fiecare dimineață cu un prosop sau o cârpă aspră şi udată cu apă rece.
* Spală-te cu apă rece.
* Spală imediat după folosire ambele capete ale sistemului digestiv (gura,
anusul).

* Spălarea mâinilor înainte de masă te fereşte de boli mai mult decât toate medicamentele la un loc.
* Degeaba eşti curat pe dinafară dacă nu eşti curat şi pe dinăuntru.
* O adevărată doamnă nu miroase - nici măcar a parfum.

20.3. ŞCOLARIZAREA PENTRU SUPRAVIEŢUIRE

Istoria omenirii devine din ce în ce mai mult o întrecere între educaţie şi catastrofă (H. G. Wells)

S-ar putea ca unii cititori să spună: cele citite în carte sunt simple, chestiile astea de supravieţuire eu le ştiam dinainte, demult!

Poate le ştiau - dar după ureche. Aspectul important este altul: s-au gândit vreodată serios la ele? Au făcut ceva practic pentru a le însuşi temeinic? Au tras oare din cunoştinţele lor concluziile evidente şi au luat vreo măsură pentru a nu avea necazuri? Sau le-au neglijat?

E bine să înveţi şi să ştii ceva temeinic, nu vag.

Supravieţuirea e o treabă serioasă, în fiecare zi actuală, care admite doar rareori „reexaminări".

Deci, învaţă temeinic, mereu, toată viaţa. *Oricât ar fi ştiinţa de scumpă - tot e mai ieftină decât neştiinţa!* (Grigore Moisil).

Şcolarizarea înseamnă atât *instrucţie* (acumulare de informaţii, cunoştinţe, îndemânări), cât şi *educaţie* (obţinerea unei atitudini critice, constructive, responsabile şi eficiente). Instrucţie ar fi asimilarea cunoştinţelor expuse în acest Manual; educaţia ar fi utilizarea lor corectă şi conştientă în contextul respectării simultane a regulilor de bun simţ, politeţe, etică, protecţia mediului etc. *Omul educat este faţă de cel needucat ca viul pe lângă mort* - zicea Diogene.

Nu lăsa pe mâine ce poţi face azi. Nu aştepta să se întâmple necazul (care vine inevitabil dacă te porţi iresponsabil şi inconştient) - şi după aia să te rogi: *Doamne, fă te rog ca pentru mine 2x2 să facă 5* (aşa cum fac mulţi oameni, care de fapt ştiu că au greşit, ce şi cum, dar speră să dreagă busuiocul cu o minune). Adică *pregăteşte-tel* Degeaba aştepţi şi te bazezi pe noroc sau pe alţii. Fii cinstit cu tine însuţi şi acceptă realitatea cum e ea de fapt. Adevărata rugăciune e «mulţumesc Doamne» sau «Doamne, ajută-!» şi nu «Doamne iartă-mă» sau «Doamne ajută-mă». De ce să te „ierte" Dumnezeu? Că ai făcut şi continui să faci păcate? Sau să te „ajute" să scapi teafăr - după ce faci o nelegiure?

Soluţia e simplă: nu mai face păcate, fii cinstit şi n-o să mai fii „silit" sa cerşeşti milă, nici ajutor.

Ţine seama de situaţie şi acţionează cu responsabilitate şi maturitate. Nu „gândi" ca Gigei, căruia maică-sa îi strigă: astâmpără-te şi nu mai trage pisica de coadă! La care copilul răspunde: «dar nu o trag; eu doar o ţin de coadă»...

La întrebarea „care e cauza relelor actuale - indiferenţa sau neştiinţa?", cineva răspundea: *nu ştiu şi nu mă interesează...* Nu fi nepăsător. Un călugăr îmi spunea: c*el mai mare păcat al omului e nesimţirea* (notaţi numeroasele înţelesuri).

Când ceva nu-ţi merge, sau nu ştii, nu mai da vina pe alţii: părinţi, profesori, şefi, străini etc. Uită-te în oglindă (dacă mai poţi): acolo e vinovatul pentru prostia şi soarta ta. Învăţătura şi şcoala NU este *doar* pentru copii şi tineri, cum le place să creadă majorităţii oamenilor (care stau prost cu gândirea). Învăţătura continuă, *la orice vârstă,* e cheia care - singură - te mai poate ridica şi salva, pe tine şi Ţara.

* Şcoli, cursuri recomandate (multe se pot urma şi la noi în ţară - trebuie doar să le cauţi):

- De ghizi montani;
- De înot;
- De alpinism şi speologie;
- De arte maţiale;
- De vânătoare, pescuit;
- De scufundare (liberă sau cu aparate de respirat);
- De canotaj şi bărci cu pânze;
- De prim ajutor;
- De medicină naturală (automasaj, tratament cu ceaiuri, plante etc);
- *Comandamentul Protecţiei Civile* organizează periodic exerciţii şi antrenamente pentru populaţie, pentru situaţii de dezastre sau calamităţi naturale.
- *Crucea Roşie* organizează cursuri de prim ajutor.
- *Asociaţia Naţională a Salvatorilor Montani din România* organizează şcoli Salvamont de vară şi de iarnă.

Astfel de cursuri sau şcoli au durate de aproximativ 1-10 săptămâni.

Însă - *atenţie: orice şcoală şi învăţătură costă banii* Sau, în loc de bani - o trudă (dar banii sunt tot o trudă - deja depusă).

Se zice că *meseria se fură.* De fapt, trebuie să vrei să înveţi; dacă nu vrei, nimeni nu-ţi poate băga învăţătura în cap.

Dar nu e nevoie să aştepţi găsirea sau începerea unui curs ori a unei şcoli: învaţă câte ceva *singur,* mereu, imediat de la cei din jurul tău. Învaţă toate deprinderile din gospodăria sătească tradiţională: să coşi, să sapi, să faci focul, să te caţări, să sari, să jupoi un animal, să îngrijeşti un bolnav, să găteşti, să împachetezi şi să ridici greutăţi, să negociezi, să te tocmeşti ş.a.m.d. Devino policalificat. Fii mereu atent la ce vezi. Învaţă în orice ocazie, de la orice meseriaş pe care-l întâlneşti. Un înţelept zicea: *dacă mă întâlnesc pe drum cu trei oameni, de la doi din ei pot învăţa câte ceva.* E adevărat însă că omul înţelept învaţă mai mult de la un nebun, decât nebunul de la înţelept...

Sau, fă cât mai repede alt pas: vizitează un spital, un azil de bătrâni sau cimitir. Dacă cele văzute acolo te vor face să gândeşti la viitor, la urmările faptelor tale -aceasta va fi o *primă* lecţie de supravieţuire şi de gospodărire a propriei vieţi.

Un drum de 1000 km. Începe cu primul pas.

* Sporturi recomandate:

- Cros, jogging;
- înot;
- Drumeţie - la munte sau în deltă;
- Alpinism, căţărare;
- Arte marţiale: judo, karate, jujitsu, aikido, wushu, taekwondo.

Şi alte sporturi (de mişcare!) sunt folositoare pentru întărirea corpului şi pentru supravieţuire, dar mai puţin decât cele specificate mai sus. *Drumeţia cu cortul* este sportul cel mai apropiat de problematica *survival*-ului. Cele mai folositoare *deprinderi fizice* sunt: alergarea, căţăratul (în copac, pe stâncă), căderea şi ridicarea în picioare, ridicarea şi căratul greutăţilor, înotul, autoapărarea.

Ai doar un singur corp - el ţi-e aliatul cel mai bun şi mai sigur în viaţa asta. Dacă nu ştii să-l foloseşti şi să-l aperi - meriţi să devii o victimă. Sportul, mişcarea, *se practică,* NU se priveşte. El trebuie să fie un mijloc de autodepăşire, nu o distracţie facilă, adormitoare.

Dacă ai citit *Manualul* şi continui să *priveşti* sportul - înseamnă că nu ai înţeles nimic din carte. Mai bine *dăruieşte-o sau vinde-o altcuiva,* care ar vrea să supravieţuiască - nu să se sinucidă.

* Cei interesaţi se pot înscrie şi la numeroase asociaţii sau cluburi cu activităţi sportive ori parasportive, apropiate de unele aspecte ale *survival*-ului:

- Turism, drumeţie;
- Alpinism;
- Speologie; -Paraşutism;
- Vânătoare, Pescuit;
- Cercetaşii României.

* în străinătate (vezi pe Internet) se oferă numeroase cursuri şi şcoli *speciale* pentru *survival* în zone sălbatice, nelocuite: pădure, junglă, deşert ş.a.m.d. sau pentru supravieţuire urbană (autoapărare, salvarea din dezastre etc). De asemenea, există cursuri şi pentru activităţi mai speciale, înrudite cu supravieţuirea: mersul cu pluta sau barca pe râuri vijelioase *(rafting sau boating* etc); concursuri de traversare a unor ţinuturi aride, sălbatice pe jos, cu maşina, cu motocicleta sau cu bicicleta. La un astfel de concurs, Av*entura Marlboro,* au participat cu succes şi câţiva români.

Cursurile sunt organizate de mici societăţi specializate conduse de experţi (militari pensionaţi - dar şi profesori de educaţie fizică sau ghizi montani).

În SUA şi Europa de Vest a apărut în ultima vreme şi a luat un mare avânt un nou fel de şcoli (de perfecţionare) pentru *cadrele de conducere* din întreprinderi: outdoor training (şcolarizare în aer liber).

Concepţia acestui nou tip de educaţie este că orice om pus în condiţii grele, extreme, de viaţă şi supravieţuire îşi mobilizează exemplar resursele corporale şi mintale, la un nivel incomparabil mai înalt decât o face în mod normal, în viaţa obişnuită (la birou). Se consideră că respectivii au deja cunoştinţele profesionale manageriale necesare, dar nu le aplică suficient de energic şi de eficient - din cauză că sunt moleşiţi de viaţa sedentară. Prin aceste „cursuri", managerii sunt „biciuiţi" să-şi valorifice potenţialul (mental - cel corporal fiind mai puţin necesar în munca de birou) - ca să le crească performanţele profesionale.

Programa fiecărei şcoli de acest tip e axată pe câte un sport sau o solicitare extremă: *rafiing* (coborârea unui torent vijelios, periculos, pe o plută sau o barcă pneumatică); *bungee jumping* (aruncarea în gol, legat de o coardă elastică lungă); traversarea unor prăpăstii pe o coardă; căţărarea pe Everest; mersul cu picioarele goale pe jăratic (tehnică yoghină de concentrare mentală) etc.

Foarte adesea se urmăreşte şi un al doilea principiu: învăţarea lucrului în echipă *(team-work).*

Programul unui astfel de curs (de obicei cu durata de 2-3 zile, la sfârşit de săptămână, dar şi mai lungă - 2 săptămâni) conţine, după aplicaţia în aer liber (una-două zile), o zi de discuţii în sala de clasă: evaluarea experienţei respective şi comportării cursanţilor în timpul aplicaţiei, plus comentarii competente în legătură cu posibilităţile de aplicare a celor trăite şi învăţate, în activitatea profesională. Evident că cel care conduce discuţiile şi analiza trebuie să fie un excelent profesionist în formarea cadrelor. În comparaţie cu metodele tradiţionale, această nouă metodă de şcolarizare denumită şi „educaţie experienţială" produce efecte educative mai puternice şi mai durabile, privind dobândirea capacităţii de stăpânire a unor situaţii complexe, de inovare, de conducere, de spirit de echipă şi de comunicare, dar şi pentru multe alte aspecte ale vieţii moderne.

Rezultatele concepţiilor divergente de educaţie de la noi şi din vest sunt evidente: ia uitaţi-vă în jur, câţi directori, politicieni, colonei, generali români sunt obezi, ineficienţi şi câţi manageri americani sunt slabi şi eficienţi? Preşedintele Rusiei face judo, primul ministru al Japoniei face aikido - şi rezultatele ţărilor respective se văd. Câţi manageri români (din orice domeniu) sunt creativi, dedicaţi şi interesaţi (de meserie, nu numai de banii personali ...) şi câţi fac sport - ca cei americani? Deoarece nu e nevoie să alergi după bani ca un obsedat; ei vin de la sine - dacă faci ce trebuie (vezi Bill Gates).

Învăţarea supravieţuirii în natură (survival) pentru *civili*, trebuie să se bazeze pe experienţa practică a elevilor - nu (doar) pe audierea unor conferinţe. Numai când elevul are un rol activ se obţine înţelegerea mai bună şi memorarea mai îndelungată a cunoştinţelor, a atitudinii şi îndemânării necesare. Cursul respectiv trebuie să prezinte elevului probleme pe care acesta să le rezolve, nu informaţii şi fapte pe care să le memoreze. Omul reţine cam 10% din ce aude, 15% din ce vede, dar 80% din ce exersează.

C*el mai bun învăţător e să faci singur.*

Un astfel de curs (de scurtă durată) se poate adresa tinerilor şi adulţilor sănătoşi care nu au pregătire sau preocupări în domeniu. El constă din lecţii teoretice şi practice, urmate de un stagiu de trai nemijlocit în sălbăticie şi singurătate.

În plus (re)descoperirea calităţilor, defectelor şi posibilităţilor proprii şi ale mediului înconjurător va stârni respectul elevului pentru el însuşi şi natură, îl va face conştient de lumea în care trăieşte.

Scopul cursului de supravieţuire: verificarea practică şi însuşirea în condiţii reale a principiilor pe care se bazează supravieţuirea:

- Dezvoltă şi consolidează atitudinea de a se descurca („uite că pot să fac"), a încrederii în forţele proprii (aceasta se poate transfera şi asupra interacţiunilor umane din viaţa obişnuită).
- Dă elevului ocazia să rezolve probleme reale prin acţiuni personale de planificare, pregătire şi gândire logică bazată atât pe cunoştinţe ştiinţifice cât şi pe inspiraţie sau improvizaţie.
- Conştientizează problema ecologică: elevul devine un participant activ într-un sistem ecologic dat. Cu ajutorul cunoştinţelor, îndemânării şi atitudinii sale, elevul va lua din mediul înconjurător: spaţiu vital, adăpost, hrană, apă. Pe baza experienţei sale practice, elevul va trage concluzii în legătură cu atitudinea corectă şi metodele de utilizare a resurselor disponibile (ale zonei de practică; ale întregii planete).

Programa *lecţiilor pregătitoare* (teoretice şi practice): pregătirea şi planificarea unei călătorii sau a unei expediţii; prevederea şi analiza greutăţilor şi problemelor ce pot apărea; meteorologie; flora şi fauna; găsirea hranei şi apei; amenajarea unui adăpost; aprinderea focului; primul ajutor; improvizare; orientare; semnalizare; pericole; reguli de bună purtare.

Însuşirea cunoştinţelor predate se verifică printr-un examen a cărui absolvire îţi dă voie să participi la partea a doua - practică.

Programa *stagiului practic* de supravieţuire în natură:

- *Locul:* într-o regiune nelocuită (indiferent de altitudine); fiecare elev este condus şi lăsat în zona sa (dinainte stabilită de instructor), unde va trebui sa supravieţuiască singur 3-4 zile, până va fi „salvat";
- *Când:* în orice anotimp;

-*Sarcini:* amenajarea unui adăpost; adunarea lemnelor pentru foc; aprinderea focului fără chibrituri; amenajarea unui alambic solar; culegerea sau obţinerea hranei; scrierea unui caiet cu însemnări;

- *Supraveghere:* elevul ţine legătura de două ori pe zi cu instructorul, prin telefon mobil;
- *Dotare sxi echipament:* numai trusa minimă de supravieţuire confecţionată şi pregătită de elev (vezi #2.4) şi hainele cu care e îmbrăcat. Nu se admite nici un adaos de hrană, apă, sac de dormit, haine ş.a.m.d.

Finalizarea cursului: discuţie amănunţită în grup, cu o analiză şi critică a comportării individuale în cursul stagiului practic.

În continuare redăm programa unui *curs de bază* pentru supra-vieţuire, eu durata de 26 zile, oferit de una din numeroasele şcoli americane *(Outward Bound* din Greenwich, Connecticut, SUA) pentru tineri de 17-23 de ani.

Prima săptămână - Pregătire fizică generală: alergare, drumeţie, căţărare, înot etc.

A doua săptămână - Lecţii de: prim ajutor, căutarea şi salvarea accidentaţilor, cunoaşterea şi întrebuinţarea echipamentelor, planificarea şi pregătirea hranei, orientare şi deplasare în diverse feluri de teren, pregătirea unei călătorii, protecţia mediului.

A treia săptămână: cursanţii sunt împărţiţi în grupe de 8-12 persoane care fac scurte călătorii în teren dificil, cu dormit în aer liber etc. Urmează expediţia *solo*: o şedere de trei zile şi nopţi de unul singur în sălbăticie, cu minim de echipament (vezi mai sus).

A patra săptămână: alpinism (cu coardă) şi o călătorie dificilă de 4 zile, cu supraveghere minimă din partea instructorilor.

Învaţă tu, dar ajută-i şi pe alţii să înveţe: problema educaţiei are *două sensuri:* să înveţi tu, dar şi tu să înveţi pe alţii. Şcolarizarea şi ridicarea celor din jur este o sarcină cetăţenească de importanţă majoră, cu consecinţe pe termen lung formidabil de avantajoase pentru ansamblul societăţii - deci şi pentru tine (nu doar pentru EI!).

După ce ai studiat acest *Manual,* nu păstra ideile şi cunoştinţele numai pentru tine. Transmite-le şi altora, nu fi egoist. Discută subiectul; trezeşte-i pe cei din jur. Oricum, tu vei şti mai mult decât pricepe majoritatea oamenilor.

Dacă reuşeşti să faci un bine cuiva - o să-ţi fie şi ţie mai bine. O faptă bună înseamnă în primul rând să nu faci una rea: de exemplu, să nu profiţi de prostia sau de neştiinţa cuiva!

Facerea de bine are însă capcanele ei. Adeseori oamenii refuză o schimbare (uneori chiar violent), când nu-i văd foloasele. Omul respinge ceea ce nu înţelege. Deci, când vrei să ajuţi un adult, nu te lupta direct şi intempestiv cu inerţia, inconştienţa sau prostia lui, ci ia-1 mai pe departe. Nimeni nu poate forţa pe altcineva să devină deştept sau să facă eforturi pentru a scăpa dintr-un pericol pe care el încă nu-l vede; dar poate să creeze victimei condiţii, s-o pună în situaţia de a constata singură că gândirea şi învăţătura e bună la ceva, că c*ine are* c*arte are parte.*

Ridică-i şi pe ceilalţi - care nici nu-şi dau seama de existenţa problemei. Nu te lăsa, nu te amăgi că altcineva (autorităţi, şcoală, părinţi) vor face lucrul acesta; educă-i, învaţă-i, ajută-i tu pe cei din jur să supravieţuiască cu demnitate: copiii tăi, membrii familiei, vecini, prieteni.

Din cer nu cade nici o pară mălăiaţă; nu ai decât ceea ce faci. Fiecare om sau popor are soarta, conducătorii şi autorităţile pe care le merită, adică pe care-i produce, îi creşte, îi alege şi-i acceptă. Societatea civilă eşti chiar tu. Dacă nu faci nimic - nimic obţii; rămâi un milog, o victimă. Primul pas pe care îl poţi face ca să îndrepţi lucrurile strâmbe din jurul tău - e să te educi tu însuţi; a doua - să-i înveţi, să-i educi tu pe alţii.

Cel mai bun cadou pe care-l poţi face cuiva NU este un lucru sau bani - ci o ocazie, o oportunitate, o învăţătură. D*ă-i un peşte unui flămând - îl saturi o zi; învaţă-l să pescuiască şi îl saturi pentru toată viaţa.* Când dai ceva de pomană (bani, mâncare etc.) nu faci o fapta cu adevărat bună: e doar un surogat de binefacere, o (auto)amăgire. Căci, ce realizezi de fapt? Doar prelungeşti cu o zi-două suferinţa şi agonia milogului. Sau, mai rău, îi îmbogăţeşti patronul, exploatatorul din umbră. O faptă bună înseamnă să-l ajuţi să nu mai fie milog, leneş sau prost, să se întreţină singur.

Când se întâmplă un accident sau un dezastru, ajută-i pe toţi cei din jur, în primul rând pe tineri - ei sunt viitorul. Dacă îţi mai rămân forţe şi mijloace, ajută-i şi pe ceilalţi. Se zice: c*ine n-are bătrâni, să-i cumpere;* dar zicala se referă la vârstnicii înţelepţi. De fapt aceştia nici n-au nevoie să fie salvaţi - ba chiar te salvează ei pe tine. Din păcate sunt şi bătrâni (foarte mulţi!) care şi-au irosit viaţa degeaba, negândind şi nepregătindu-se pentru necazuri şi pentru bătrâneţe. Pentru ei n-ar mai merita să consumi aiurea resursele disponibile (totdeauna limitate!). Ajutând un tânăr, îndrumându-1, poţi spera c-o să-l îndrepţi (să-l faci să gândească); în schimb calul bătrân nu mai poate învăţa mersul în buiestru... *Iar pe cine nu laşi să moară nu te lasă să trăieşti.* Poate că atitudinea aceasta nu e creştinească, «frumoasă», dar precis e raţională şi eficientă.

Prea puţin ajuţi cu adevărat un om dacă o faci după ce e bolnav, sărăcit, bătrân sau lovit de soartă - trebuia s-o faci înainte, încă de când era copil. În fond, acum adultul nu are decât ce-a căutat, cu voia sau fără voia lui.

Educaţia înseamnă tradiţie, părinţi, şcoală, sudoare, efort neclintit. Exemplul personal este o metodă educativă deosebit de eficientă. Mai ales exemplul părinţilor are un rol deosebit de important în educaţia copiilor. Dar ce pot să înveţe tinerii noştri de la părinţii lor nepricepuţi şi iresponsabili sau de la profesorii chiulangii, de la poliţiştii sau juriştii corupţi sau VIP-urile inconştiente, fanariote? Dintr-o inexistentă tradiţie colectivă pentru corectitudine, efort, abnegaţie şi altruism? De câte ori n-ai descoperit că ceea ce ar fi trebuit să ştii de mic, de la părinţi sau din şcoală - eşti nevoit să înveţi ca adult, cu suferinţă, de la viaţă?

Şi totuşi - să nu pierdem speranţa.

20.4. INFORMAREA CETĂŢENILOR

Ştiinţa înseamnă putere.

În România au apărut extrem de puţine cărţi pe tema supravieţuirii, practic inaccesibile marelui public. De altfel în ţara noastră tehnica *survival*-ului a avut mult timp (oare s-a schimbat ceva în ultimii 10 ani?) un caracter special, secret, fiind destinată armatei, poliţiei şi securităţii. Chiar membrii acestor organisme nu învăţau cu toţii astfel de deprinderi folositoare, ele fiind rezervate puţinor trupe speciale (paraşutişti, vânători de munte, etc).

Se pare că autorităţile noastre, surde faţă de interesul public (dar foarte interesate de bunăstarea lor proprie), se tem de cetăţenii deştepţi. Conducătorii cred că *un român care gândeşte independent - duşmanul autorităţilor.* Ei ştiu că un om deştept nu se mai lasă manipulat şi jumulit uşor. Norocul nostru sunt obligaţiile ce decurg din „integrarea euroatlantică". Altfel, compatrioţii noştri incompetenţi şi fripturişti, deveniţi „autorităţi" (cu votul şi sprijinul nostru...) s-ar comporta în continuare aşa cum au tot făcut-o, neocupându-se de problemele reale, vitale ale ţării. Ştiu ei „mai bine" ce le trebuie cetăţenilor, adică prostimii: *punem et circenses* (pâine şi circ). Lor le convine mult mai bine să „dea" populaţiei o brumă de instrucţie găunoasă (bazată pe o simplă memorizare, pe reflexe condiţionate - ca la căţeii dresaţi: citire, socotire, literatură de scandal, cuvinte încrucişate, jocuri de noroc, telenovele, talk-show-uri, circ politic de mahala ş.a.m.d.), decât să-i înveţe (cu mult mai mult efort) să muncească, să-şi respecte cuvântul, să nu (se) fure. Adică -*să gândească, să-şi planifice viaţa.* Dacă ar ridica prostimea - şi-ar pierde privilegiile.

Şi asta se petrece la noi tocmai când prin alte ţări cunoştinţele de tehnica supravieţuirii (ca să nu vorbim decât de ele) sunt la îndemâna oricui - mai recent revărsate şi pe Internet. Acolo, însuşirea lor de către populaţie este sprijinită şi încurajată, chiar *impusă* cu fermitate de guvernele statelor respective, pentru numeroasele avantaje rezultate: scăderea numărului de victime în caz de cala-mităţi, reducerea cheltuielilor de tratament, recuperare în situaţiile de criză etc. Plus efectul educativ general.

De exemplu - orice elveţian face conştiincios în *fiecare an* câte trei săptămâni de armată o concentrare foarte serioasă (inclusiv antrenamente de supravieţuire) până la vârsta de 55 de ani! Ei nu vor să intre nici în NATO, nici în Uniunea Europeană, dar au ajuns de mult în secolul XXI - fără să cerşească ajutor de la alţii. Ei sunt pregătiţi să supravieţuiască în orice situaţie. În schimb tinerii noştri chiulesc cât pot (cu sprijinul părinţilor şi al autorităţilor) de la extrem de puţina instrucţie armată „obligatorie", iar ceilalţi, adulţii, continuă să aştepte căderea perei mălăieţe, să bată pasul pe loc, să-şi fure singuri căciula.... Să nu gândească. În loc să fie un fel de ultimă redută a luptei cu neştiinţa şi nesimţirea tinerilor, armata noastră a devenit doar o fabrică de generali inutili. Pe de altă parte, noi avem cel mai mic număr de studenţi la mia de locuitori din Europa! Iar 60% dintre români nu au acces la informaţie, cu toată explozia media. Şi ne mai mirăm de ce se duce de râpa ţara.

Iată câteva cărţi scrise de români, mai mult sau mai puţin axate pe supravieţuirea şi *survival.*

- Supravieţuirea - Ed. Militară, Bucureşti, 1970.
- Col. Gh. Suman - Muntele, spaţiu de viaţă şi luptă - Ed. Militară, Bucureşti, 1990.
- Căpitan I. Dumitrescu - Viaţa în Munţi - Tiparul Oltenia, Bucureşti, 1932.
- Gh. Popescu, Al. Soare, Ovidiu Bârsan - Cunoştinţe generale de protecţia populaţiei în caz de dezastre şi în situaţii speciale - Editura Comandamentului Protecţiei Civile - Bucureşti, 1995.
- FI. Frazzei - Sfaturi pentru drumeţie - Editura Tineretului, Cultură fizică şi Sport, Bucureşti, 1956.
- FI. Frazzei - Pledoarie pentru munte - Manual pentru turismul de munte -Editura Medicală, Bucureşti, 1998.
- Comisia Salvamont jud. Braşov - Prevenirea accidentelor turistice în munţi -Braşov, 1975.
- Iordache Enache - Autoapărarea fizică - Edit. Militară, Bucureşti, 1990.
- Valerică Dabu - Despre dreptul şi arta apărării - RA Monitorul Oficial, Bucureşti, 1994.

Poate or mai fi şi altele pe care eu nu le ştiu. Oricum, sunt prea puţine faţă de importanţa temei. Dar există şi pot fi consultate cu folos multe cărţi din alte domenii, înrudite cu supravieţuirea: arte marţiale, drumeţie, vânătoare, pescuit, gospodărie, comunicare, psihologie practică, diverse sporturi ş.a.m.d., cum ar fi:

- Ş. Derlogea, D. C. Ionescu - Aikido, Calea Armoniei - Ed. Apimondia, Bucureşti, 1990.
- Ş. Derlogea - Taijiquan, Calea Perfecţiunii - Ed. Apimondia, Bucureşti, 1994.
-N. Steiner, Dan Mânăstireanu - Curs practic de urgenţe medico-chirurgicale (Introducere în medicina de dezastre) - Editura didactică şi pedagogică RA, Bucureşti, 1996.
- Învăţăturile lui Neagoe Basarab către fiul său Teodosie, Ed. Minerva, Bucureşti, 1984.
- L. A. Deac, E. Străinu - Armele mileniului 3 - războiul geoclimatic, Ed. Sophia, Bucureşti,

2000.

- Dale Martin - Supravieţuirea în condiţii de primitivism, Ed. Garell Publishing House, Bucureşti, 2000.

- Vezi şi paginile din Internet: www.alpinet.ro.

În schimb, numărul cărţilor apărute în străinătate pe tema supravieţuirii este impresionant. În ultima vreme au cunoscut o înmulţire şi o dezvoltare spectaculoasă site-urile din Internet cu tema *survival* (poate că legat de isteria apocalipsei, a sfârşitului de mileniu). Bineînţeles, pe primele locuri sunt tot cei la care contează *omul nu autorităţile:* americanii, canadienii, englezii, japonezii; mai recent şi nemţii. Nu mai consum spaţiul tipografie cu o listă, oricum incompletă, întrucât cine doreşte le poate găsi foarte uşor.

Această carte trebuie să ajungă în toate casele.

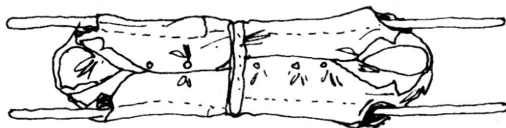
Citeşte şi dă mai departe!

Stimaţi cititori,

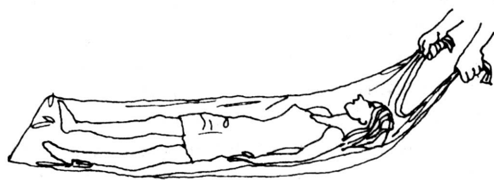
Intenţionăm ca în următoarea ediţie a cărţii să adăugăm un capitol de „Adrese utile". Dacă activitatea, întreprinderea, organizaţia Dvs. are legătură cu cele prezentate în carte (de exemplu turism, comunicaţii, autoapărare, salvare, şcolarizare, echipamente specifice ş.a.m.d.), vă invităm să ne trimiteţi oferta Dvs., informaţia respectivă pe adresa Editurii Amaltea. Va mulţumim.

Puteţi cumpăra această carte direct de la Editura Amaltea apelând la serviciul „Cartea prin poştă" scriindu-ne la CP 9-8 Bucureşti sau comenzi@amaltea.ro pentru comenzi prin internet.

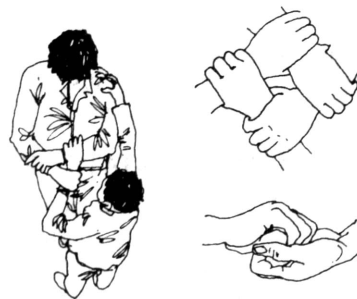
Scanare, OCR şi corectura : Roşioru Gabi rosiorug@yahoo.com
Alte titluri disponibile la : grupul HARTI_CARTI la http://groups.yahoo.com/
Carte obţinută prin amabilitatea lui Cristi Pitulice.



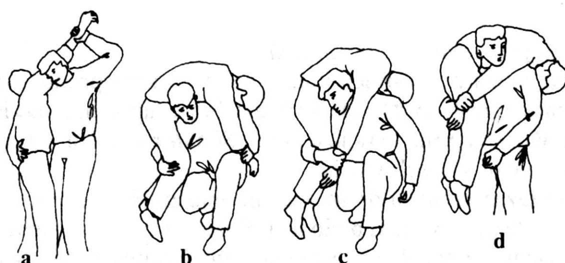
19.15. *Targa din haine şi prăjini*



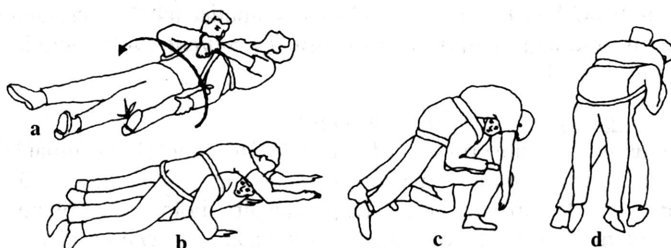
19.14. *Transportul victimei cu o pătură sau perdea*



19.13. *Scăunel din 2/3/4 mâini*



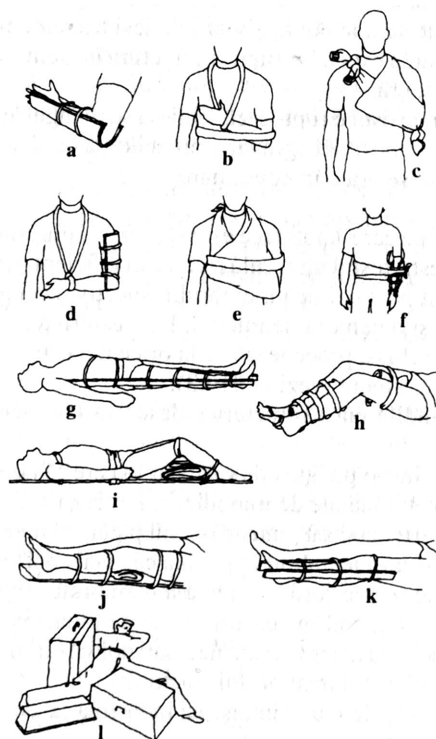
19.11. *Ridicarea şi transportul unei victime conştiente*



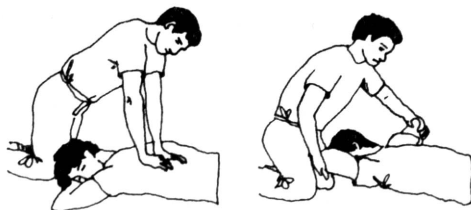
19.12. *Ridicarea şi transportul unei victime inconştiente – cu un inel de pânză*
a - apucă mâna sau piciorul victimei pe partea rănită şi roteşte-te cu ea pe sus;
b - dacă laţul e prea larg sau strâns, revino în poz. a şi ajustează-l;
c - ambele mâini ar trebui să fie libere



19.10. *Desprinderea electrocutatului de sursa de curent electric: împinge cu coada măturii şi stai pe ziare*



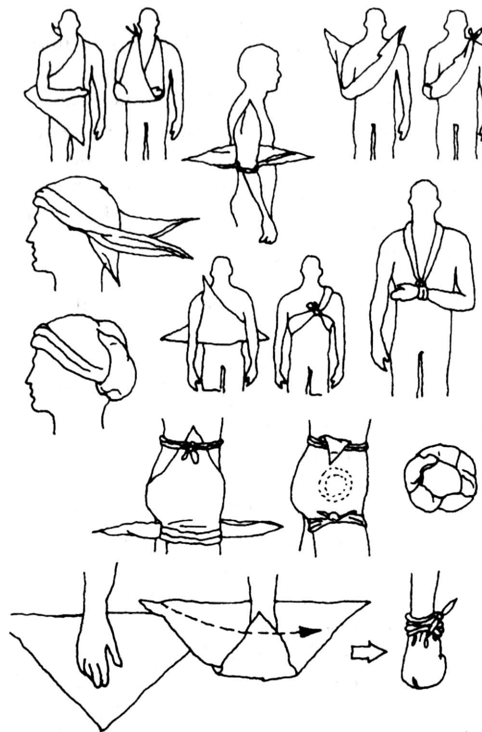
19.9. *Atele şi imobilizări pentru fracturi:*
a, c - la mână/antebraţ (folosind o cămaşă); b - la cotul îndoit (atenţie la puls!); d - la braţ; e - la omoplat/claviculă; f - la cotul întins (nu îndoi/forţa); g - la şold/coapsă (se poate lega şi de piciorul sănătos); h - la pulpă (se poate lega şi de piciorul sănătos); i - la bazin; j - la genunchiul întins; k - la genunchiul îndoit (dacă victima nu poate fi dusă la spital, îndreaptă-i cât de repede genunchiul); l - imobilizarea piciorului cu ajutorul unor geamantane



19.8. *Respiraţia artificială – metoda Nielson*



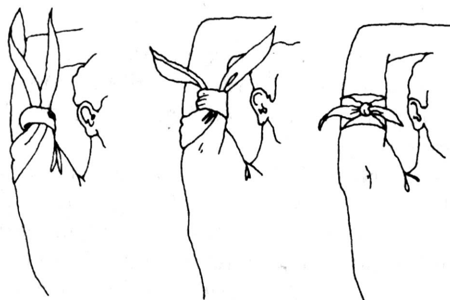
19.7. *Respiraţia artificială – metoda Silvestru*



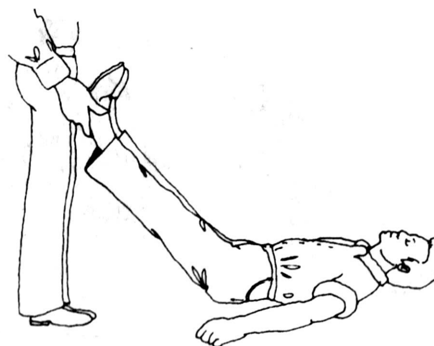
19.5. *Aplicarea bandajului*



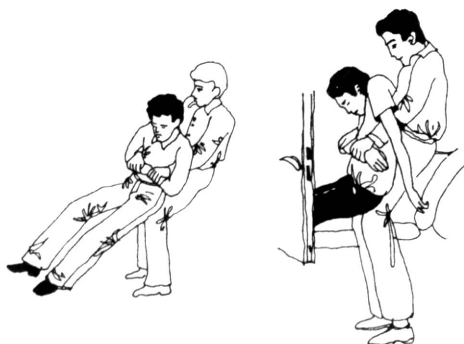
19.6. *Respirația artificială – gură la gură*



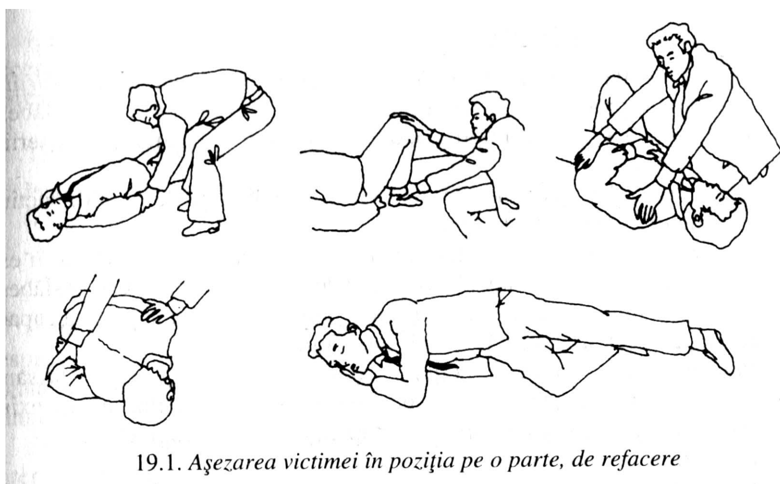
19.4. *Garou*



19.3. *Primul ajutor în caz de şoc psihologic*

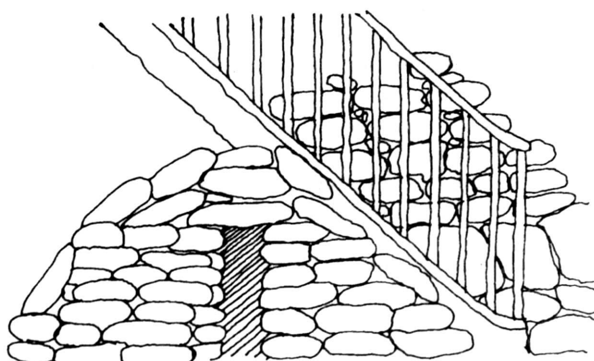


19.2. *Evacuarea unei victime dintr-un automobil*



19.1. *Aşezarea victimei în poziţia pe o parte, de refacere*

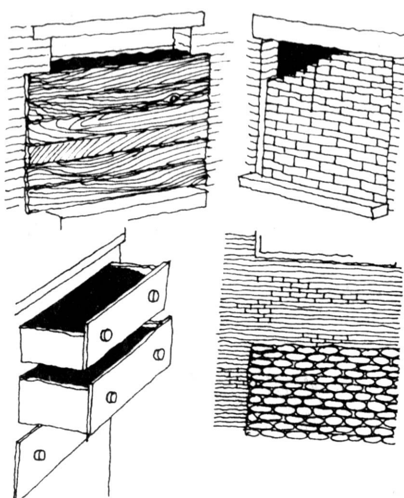




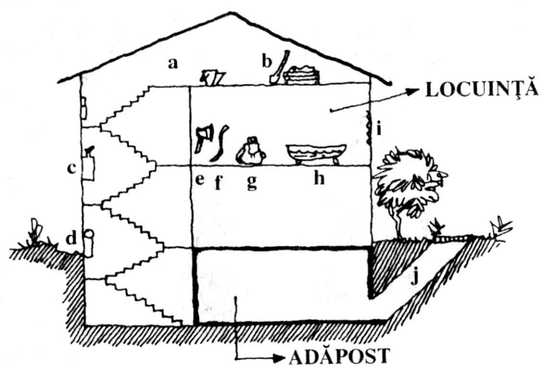
18.6. *Adăpost în casă*



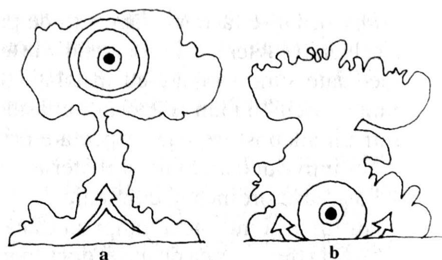
18.5. *Adăpost tip tranşeu în curte*



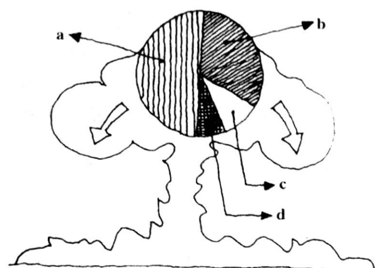
18.4. *Întărirea construcţiei*



18.3. *Amenajarea clădirii pentru apărare pasivă:*
a - rezerva de apă; b - nisip; c - robinet/hidrant; d - extinctor;
e - topor; f - rangă; g - rucsac de salvare; h - rezerva de apă;
i - camuflaj; j - ieşire de siguranţă



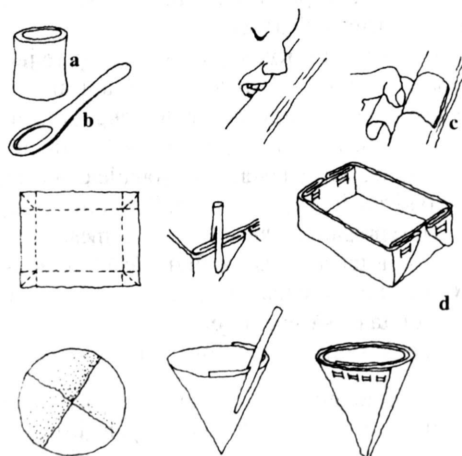
18.2. *Efectele bombei atomice în funcţie de înălţimea exploziei*
a - explozie în aer: efecte momentane; fără urmări radioactive de durată; b - explozie la sol: efecte momentane şi de lungă durata



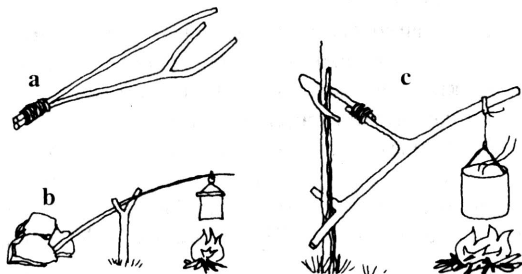
18.1. *Repartiţia energiei unei explozii atomice*
a - unda de şoc; b - căldură; c - radiaţii persistente; d - radiaţii momentane



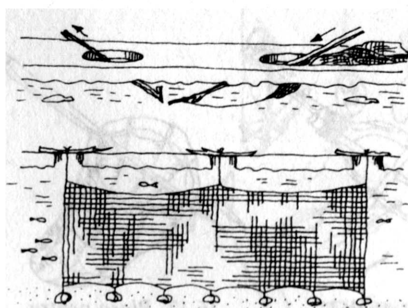
16.21. *Cuier*



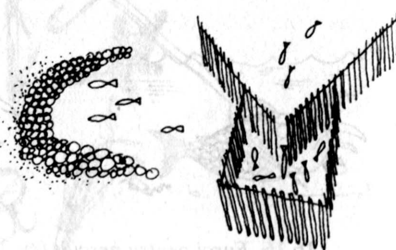
16.22. Vesela pentru bucătărie:
a - cană din bambus; b - lingură de lemn; c - jupuirea cojii de copac; d - vase din coajă de copac



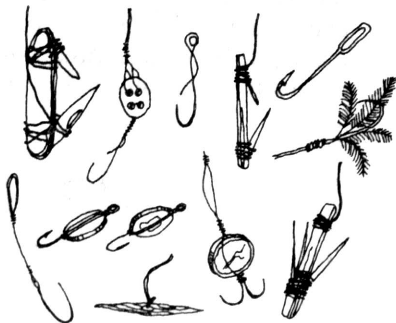
16.20. *Dispozitive pentru gătit:*
a - cleşte pentru vase sau carne; b, c - suporţi pentru vase



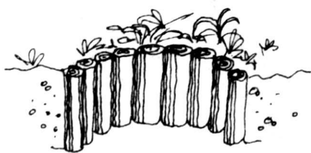
16.18. *Fixarea plasei sub ghiaţă*



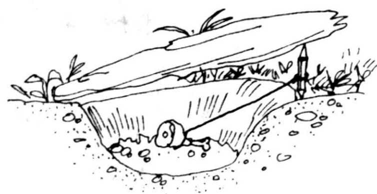
16.19. *Capcana pentru peşti*



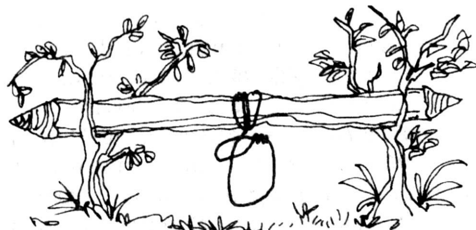
16.15. *Cârlige pentru pescuit*



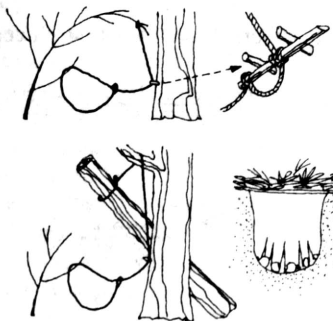
16.13. *Groapa capcană*

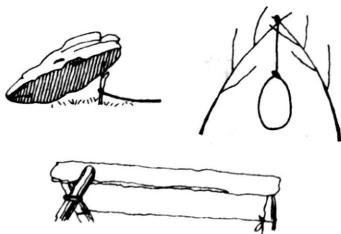


16.14. *Capcana cu lespede şi momeală*

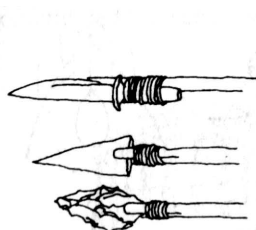


16.12. *Laţ pentru vânătoare*

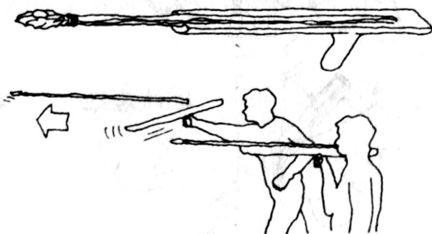




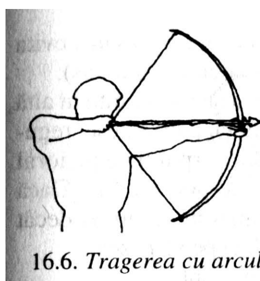
16.11. *Capcane – laţuri şi declanşatoare*



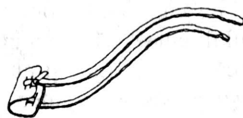
16.9. *Vârfuri de suliţă*



16.10. *Dispozitiv pentru aruncarea suliţei*



16.6. *Tragerea cu arcul*



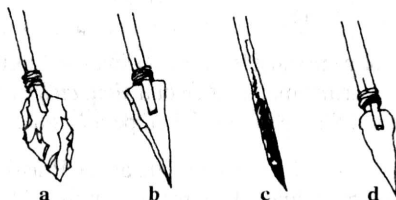
16.7. *Praştie*



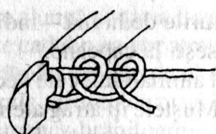
16.8. *Praştia – Catapultă*



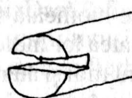
16.4. *Ampenajul săgeţii*

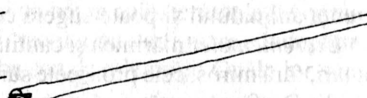


16.5. *Vârfuri pentru săgeţi:*
a - din cremene; b - din tablă; c - vârf ars; d - din os



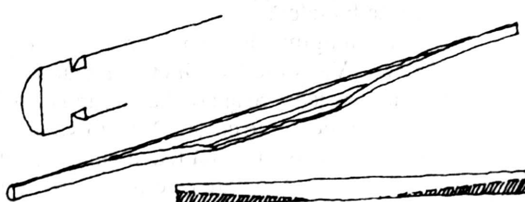
16.2. *Legarea corzii de băţul arcului*



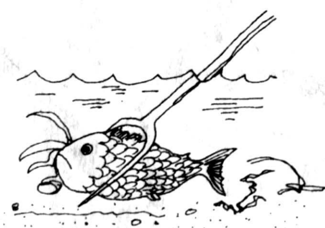


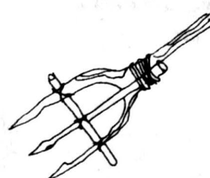
16.3. *Săgeată*



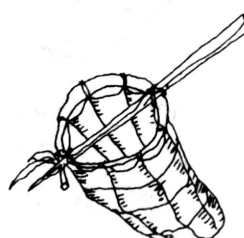


16.1. *Confecţionarea unui arc*

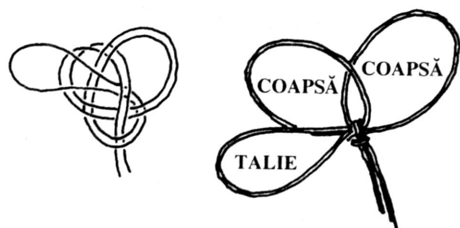




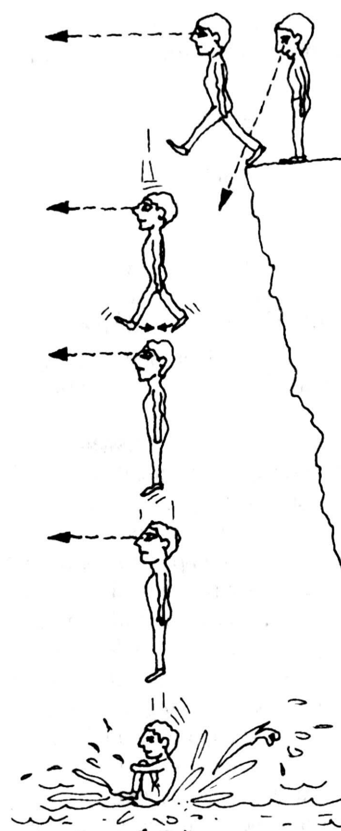
16.16. *Furci pentru pescuit (cu 2 şi 3 dinţi)*



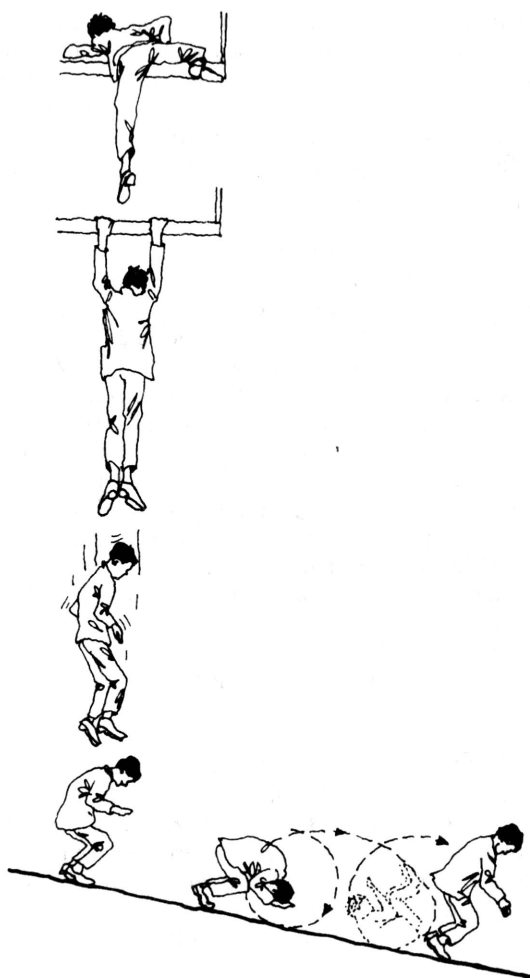
16.17. *Plasa pentru pescuit*



15.4. *Bucla triplă*



15.3. *Cădere în apă puţin adâncă*



15.2. *Cădere de la 6 m pe o pantă*



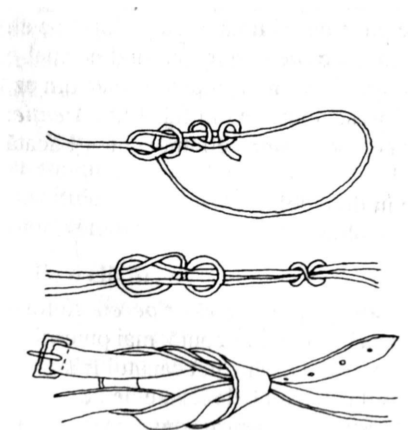
15.1. *Coborârea în rapel cu ajutorul frânghiei (metoda Abseil)*



14.8. *Salvarea celui căzut de pe gheață în apă*



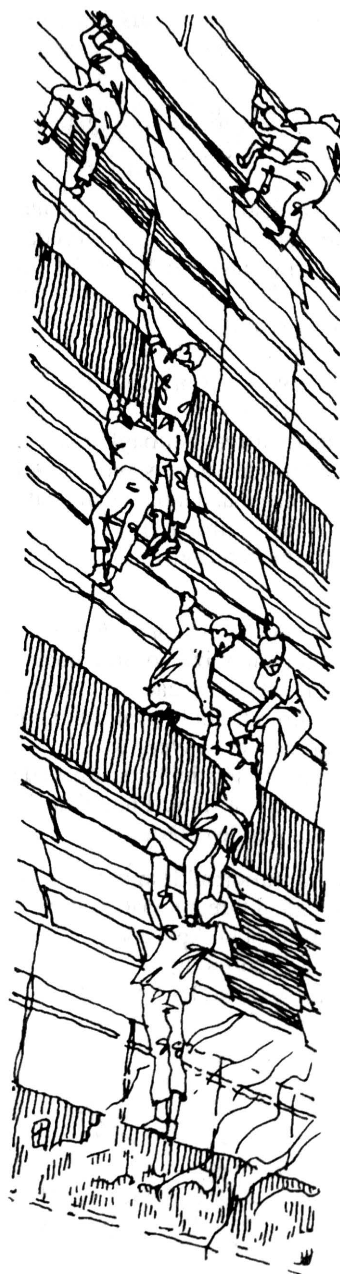
14.9. *Sari pe mașină*



14.6. *Noduri pentru asigurare*



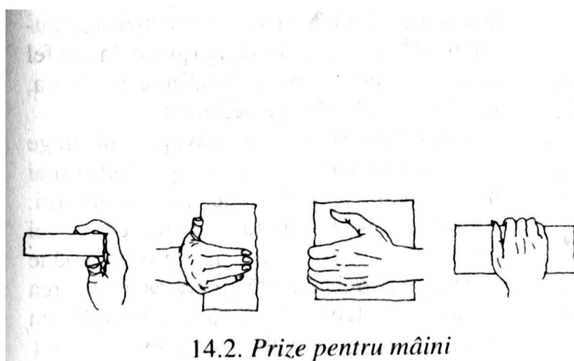
14.7. *Asigurarea cu o frânghie*



14.4. *Cățărarea sau coborârea pe fațada unei clădiri – siliți de un incendiu, o inundație*



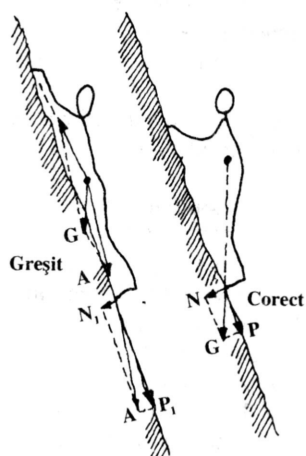
14.5. *Cum se cară un copil*



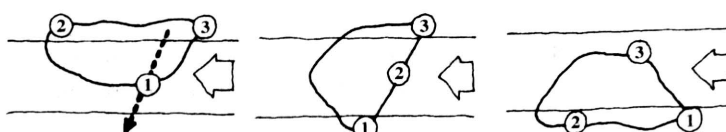
14.2. *Prize pentru mâini*



14.3. *Cățărarea prin horn*



14.1. *Mecanica căţărării*



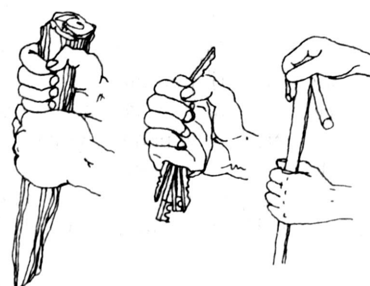
13.15. *Traversarea prin vad - schema de asigurare cu frânghii*



13.14. *Traversarea prin vad – cu susţinerea unui invalid*



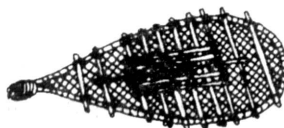
13.13. *Căţărarea cu 3 noduri Prusik (autoblocante)*



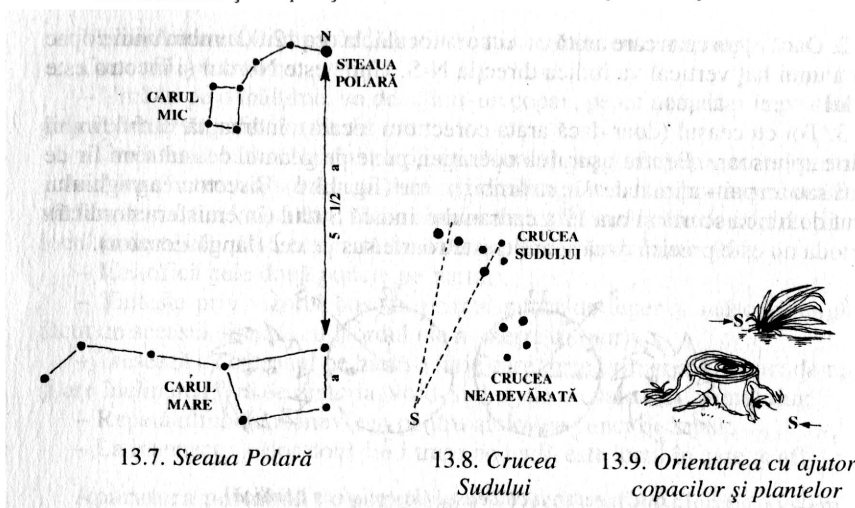
13.12. *Ţăruşi pentru zăpadă*



13.11. *Hamac şi acoperiş*



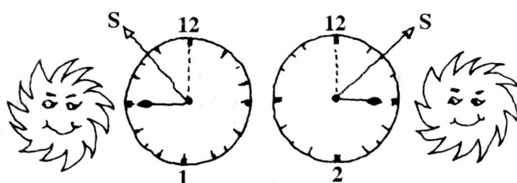
13.10. *Racheta pentru zăpadă*



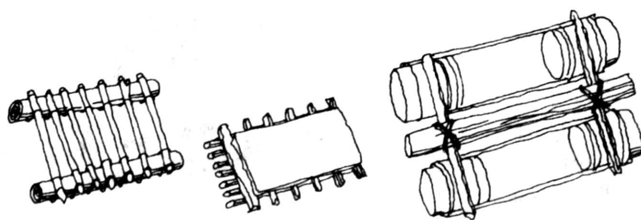
13.7. *Steaua Polară*

13.8. *Crucea Sudului*

13.9. *Orientarea cu ajutorul copacilor şi plantelor*



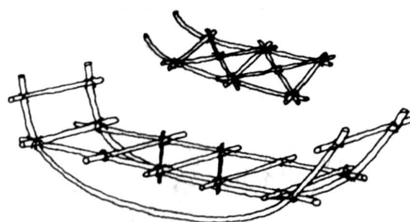
13.6. *Orientarea cu ceasul (în emisfera nordică)*
a - dimineaţa; b - după-amiaza



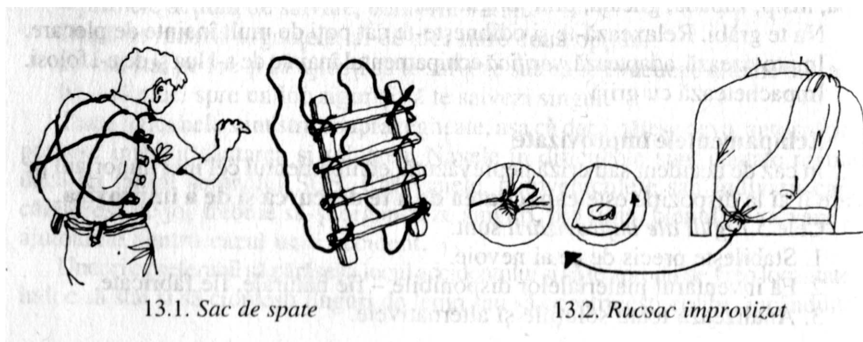
13.5. *Plute*



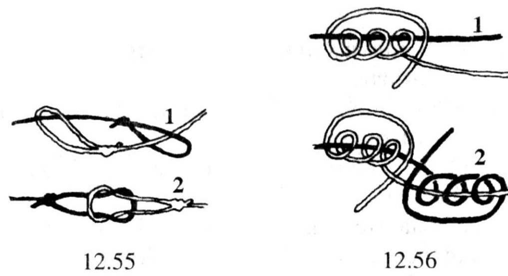
13.3. *Opincă*



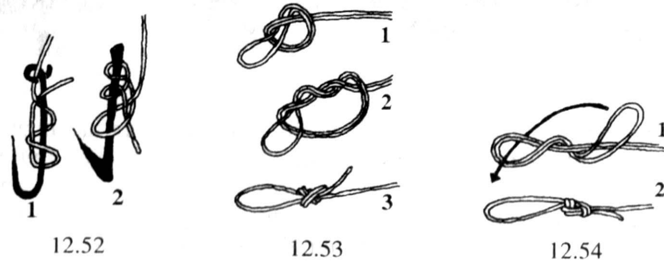
13.4. *Sanie*



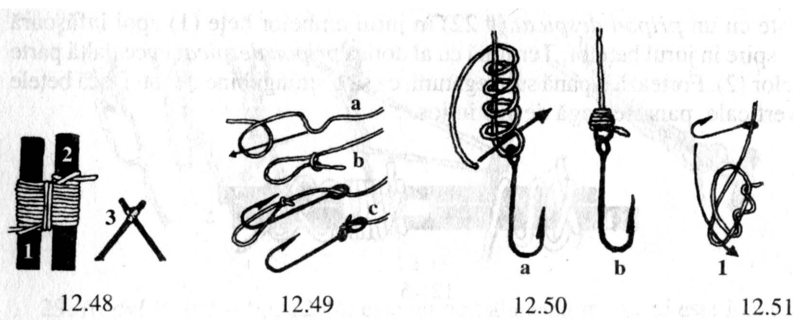
13.1. *Sac de spate* 13.2. *Rucsac improvizat*



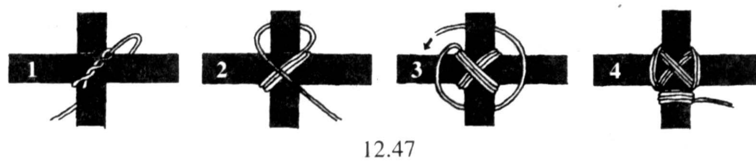
12.55 12.56



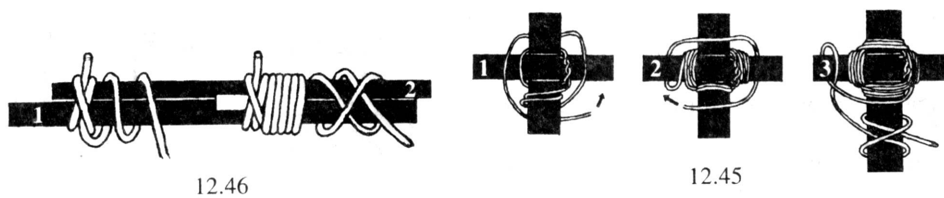
12.52 12.53 12.54



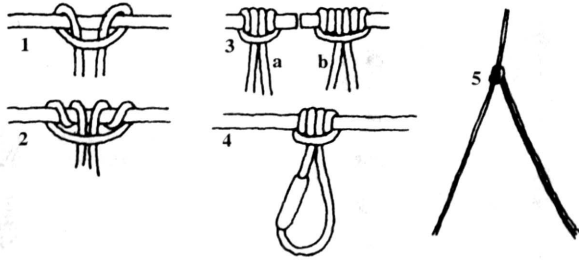
12.48 12.49 12.50 12.51



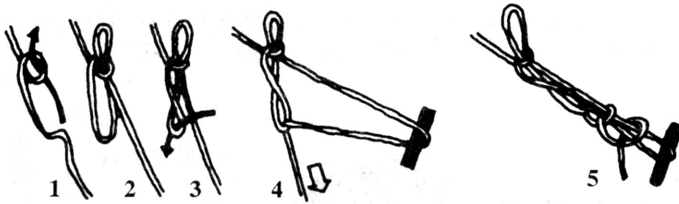
12.47



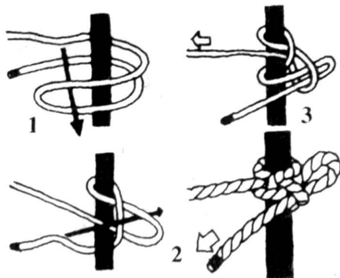
12.46 12.45



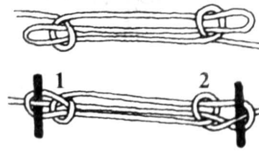
12.44



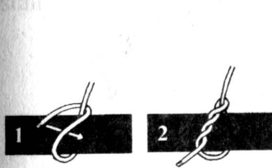
12.43



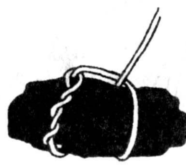
12.41



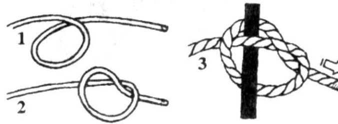
12.42



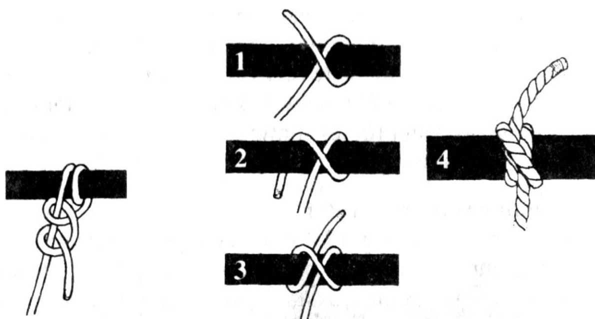
12.38



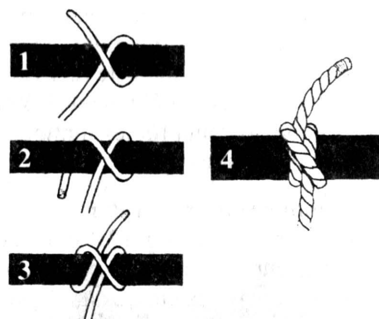
12.39



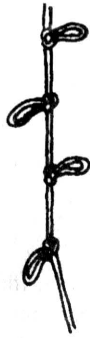
12.40



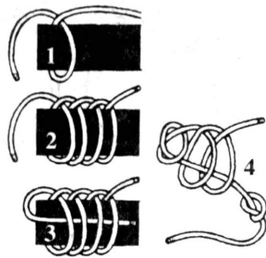
12.36



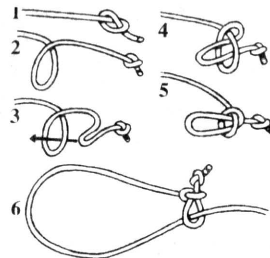
12.37



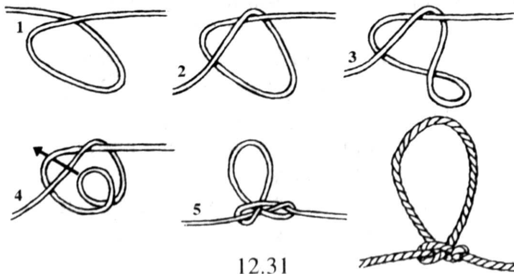
12.33



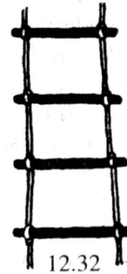
12.34



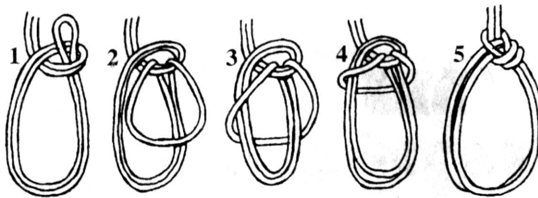
12.35



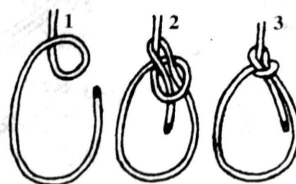
12.31



12.32



12.30



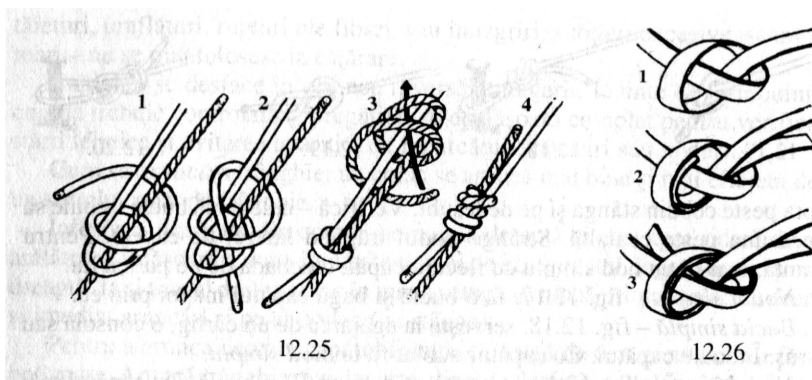
12.27



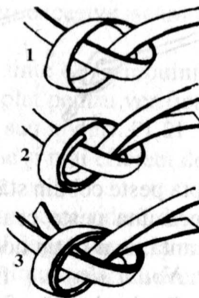
12.28



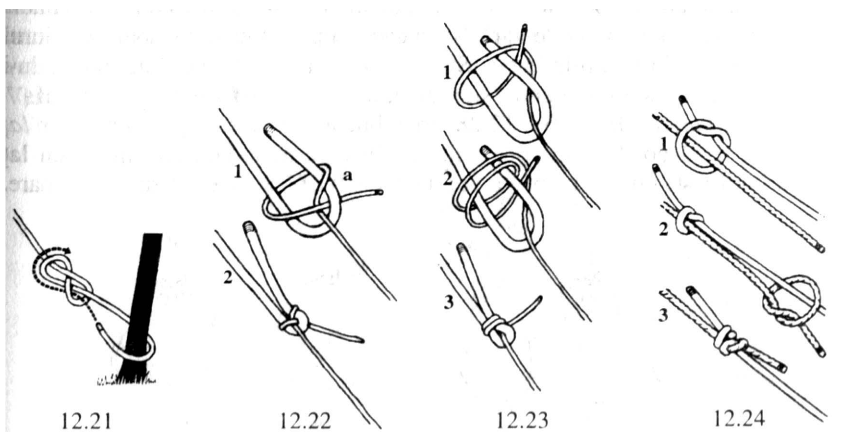
12.29



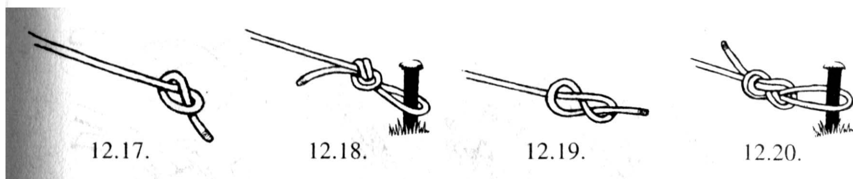
12.25



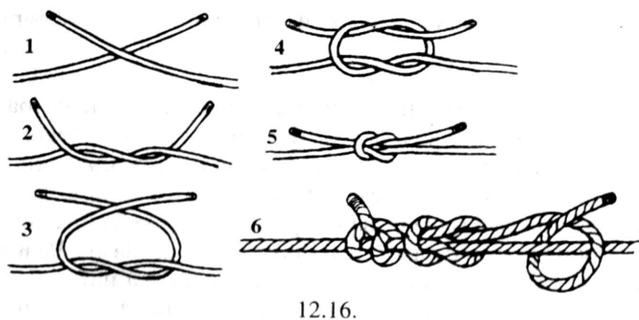
12.26



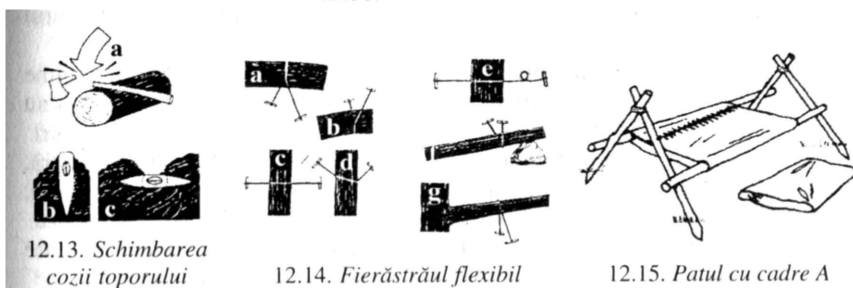
12.21 12.22 12.23 12.24



12.17. 12.18. 12.19. 12.20.



12.16.



12.13. *Schimbarea cozii toporului*

12.14. *Fierăstrăul flexibil*

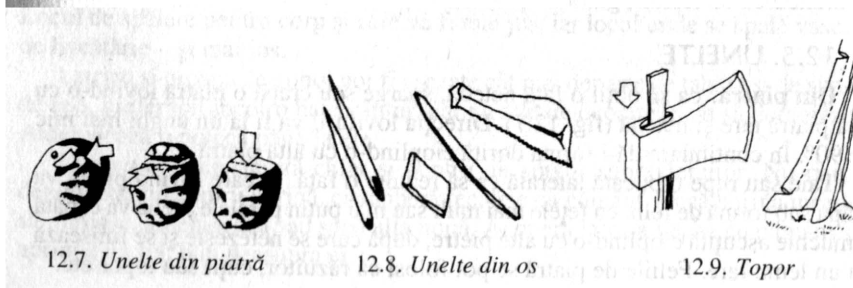
12.15. *Patul cu cadre A*



12.10. *Cum se ascute toporul*

12.11. *Cum se doboară un copac cu toporul*

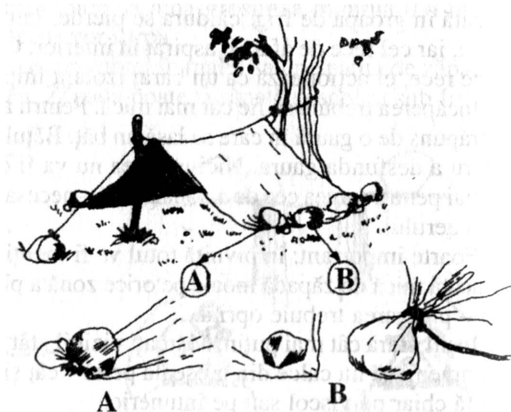
12.12. *Cum se taie un trunchi de copac cu toporul*



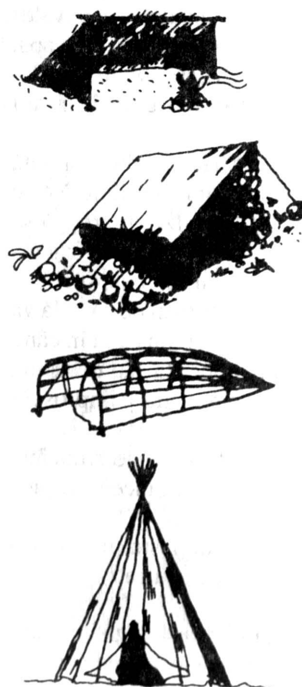
12.7. *Unelte din piatră*

12.8. *Unelte din os*

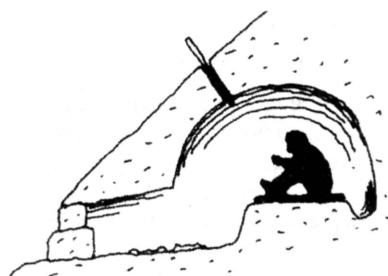
12.9. *Topor*



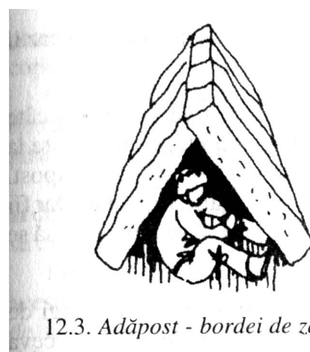
12.6. *Cort*
a - bolovan; b - pietricică înfăşurată în pânză;
c - strat de iarbă sub bolovan



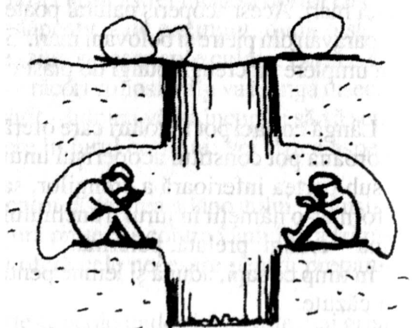
12.5. *Adăposturi -colibe*



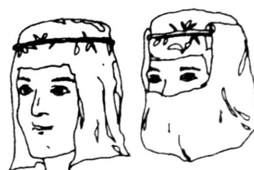
12.4. *Adăpost - pivniţă în zăpadă*



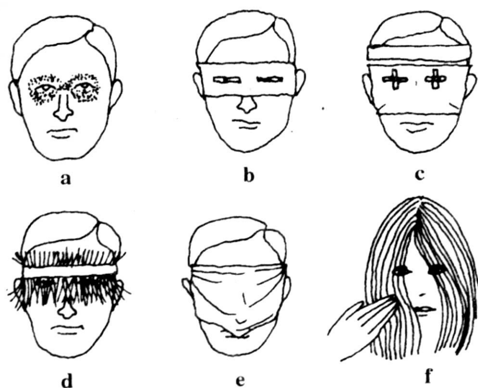
12.3. *Adăpost - bordei de zăpadă*



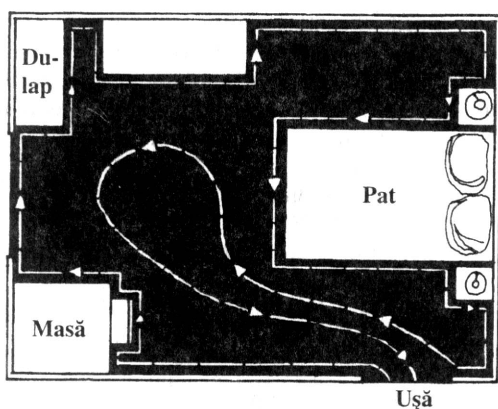
12.2. *Adăpost - gaură în zăpadă*



10.2. *Acoperirea capului*
– metoda arăbească



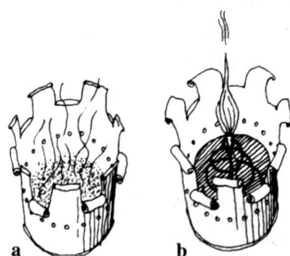
10.1. *Umbrirea ochilor cu*
a - funingine sau pământ; b - ochelari din lemn (nu folosi metal sau tablă!); c - carton; d - iarbă sau frunze; e -batistă; f - păr



9.1. *Traseul pentru cercetarea unei camere fără lumină*



8.1. *Postura de protecţie contra trăsnetului*



7.10. *Sobă din cutie de conserve*
a - cu nisip îmbibat cu benzină etc.;
b - cu fitil susţinut de o sârmă



7.9. *Vatra cu alimentare automată şi reflector de căldură*



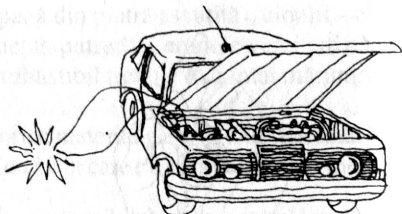
7.6. *Vatra de foc săpată simplu în sol*



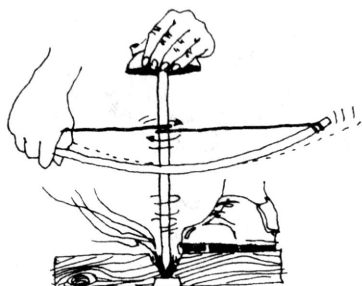
7.7. *Vatra de foc săpată în cruce*



7.8. *Vatra din pietre – cu coş*



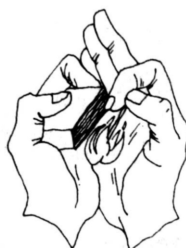
7.5. *Aprinderea unei cârpe îmbibate cu benzină, de la scânteia acumulatorului*



7.4. *Aprinderea focului prin frecarea lemnelor*



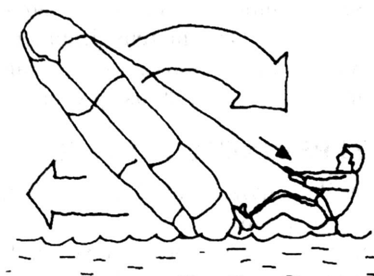
7.3. *Aprinderea focului cu lentila aparatului foto*



7.2. *Cum aprinzi şi aperi chibritul contra vântului*



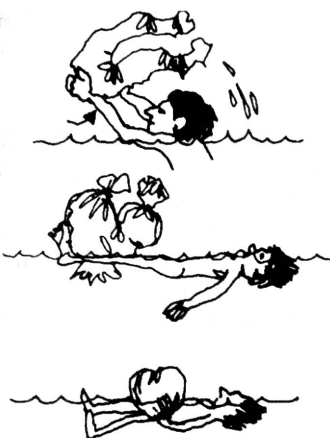
7.1. *Strâmbă-te – ca să nu-ţi îngheţe faţa*



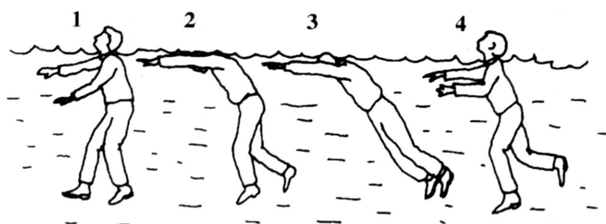
6.5. *Răsturnarea unei bărci pneumatice*



6.4. *Plutitor dintr-o cămaşă*



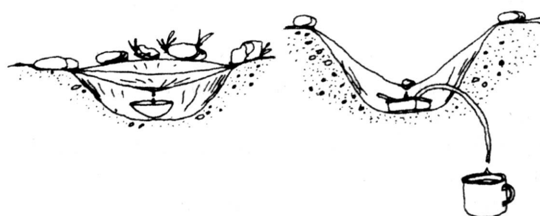
6.3. *Plutitor din pantaloni sau o rochie umflată*



6.2. *Înotul în marea agitată*



6.1. *Înotul peste prag şi pe sub val*



5.3. *Alambicul solar*



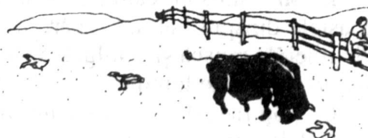
5.2. *Culegerea apei de condensaţie de la plante*



5.1. *Culegerea apei de ploaie din copac*







4.10. *Cum scapi de un taur*



4.9. *Lupta cu un lup*

nume, armament, alte echipamente (dacă faci parte dintre cei eliberaţi într-o primă tranşă, vei putea contribui la pregătirile pentru eliberarea celorlalţi ostatici).

Dacă situaţia se prelungeşte (aterizări pe diverse aeroporturi etc.), încearcă să-ţi păstrezi calmul şi să-i încurajezi pe ceilalţi pasageri.

S-ar putea ca pe durata şederii pe aeroport să se întrerupă încălzirea, sau aerul condiţionat (din lipsa combustibilului). Într-o zonă de deşert ziua e foarte cald, iar noaptea aproape ger. De asemenea, toaletele nu vor funcţiona, apa va lipsi. Într-o astfel de situaţie mulţi oameni se comportă ciudat: unii devin deprimaţi, nu mai vorbesc; alţii devin nervoşi, agitaţi. Surprinzător, copiii stau mult mai liniştiţi decât ne-am aştepta, pot crea chiar unele legături cu teroriştii.

Pentru a face faţă situaţiei, găseşte-ţi o ocupaţie care să te facă să uiţi: dezleagă cuvinte încrucişate, joacă cărţi, citeşte. Dacă te gândeşti mereu la pericol, fără să vrei intri în panică, faci acţiuni necontrolate.

Încearcă să-ţi păstrezi sănătatea şi forma fizică. Fă exerciţii izometrice (contracţii musculare fără deplasarea membrelor). Dormi. Bea cât de multă apă poţi.

Dacă avionul este atacat de trupele antitero, aruncă-te pe pardoseală şi stai acolo. Fă-te mic. Strecoară-te între scaune. Vor fi explozii, împuşcături etc. Nu te ridica până nu se anunţă că s-a terminat. După aceea, ieşi cât mai repede din avion.

Sălbaticii – dacă te atacă, fugi şi te adăposteşte. Nu răspunde decât atunci când plouă cu săgeţi (otrăvite). Iar în acest caz – trage cu arma spre ei, dar ţinteşte *deasupra* capetelor. Situaţia se înrăutăţeşte mult dacă omori sălbatici, primitivi.

Când simţi că cineva te urmăreşte în junglă, opreşte-te în mijlocul oricărui luminiş sau poiană şi lasă-te văzut, arată în toate direcţiile că ai mâinile goale. Dacă prin asta nu te-ai liniştit încă, lasă ceva atractiv, cadouri, în locuri evidente şi după un timp du-te să verifici dacă au fost luate sau nu. Când te întâlneşti cu sălbaticii arată-le că nu eşti înarmat, întinzând mâinile spre ei. Spune-le prin semne ce nevoi ai, s-ar putea să te ducă la satul lor. Alte sfaturi:

– Acţionează după inspiraţie sau situaţie. Nu te grăbi. Arată-te prietenos, bine intenţionat, calm. Zâmbeşte.

– Încearcă să te vezi cu şeful tribului sau al satului. Spune-i orice ai nevoie. O să te înţelegi cu el prin semne şi gesturi. Nu cere, nu pretinde. Dă cadouri, fă schimburi.

– Nu fi prea generos când dai în schimb ori când plăteşti cu obiecte, monede sau hrană pentru ceea ce primeşti. Nu e bine să fii mână spartă. Fii corect – încearcă să le câştigi încrederea. Respectă promisiunile făcute.

– Respectă-le obiceiurile – şi colibele, femeile, sau avutul lor. Dacă îi provoci, aşteaptă-te la ce-i mai rău. Când nu sunt siguri de tine sau de intenţiile tale, supravieţuirea va depinde în mod esenţial de felul cum reuşeşti să rezolvi relaţia dintre tine şi ei – bazată pe principiul „să-i faci tu (mai repede) acelaşi lucru pe care ţi l-ar face şi el ţie".

– Încadrează-te. Amestecă-te printre ei, participă la activităţile lor. Nu te enerva dacă fac glume pe seama ta. Încearcă să le înveţi limba. Fii atent şi nu repeta ga-fele care produc o consternare evidentă.

– Învaţă tot ce poţi despre modul lor de viaţă, resursele de hrană şi de apă. De asemenea află despre duşmanii lor, despre orice ţi-ar putea fi de folos.

– Ai grijă să nu ţi se fure avutul. Nu locui în colibele lor (poţi să te molipseşti de vreo boală), ci construieşte-ţi una nouă pentru tine, eventual cu ajutorul lor.

Fierbe-ţi apa, găteşte-ţi singur – dar încearcă să faci în aşa fel încât această izolare (pentru motive de sănătate) să nu bată la ochi.

4.6. DACĂ TE LEAGĂ

Când nişte sălbatici te leagă de un copac sau un tâlhar îţi intră în casă în timp ce dormi şi apoi te leagă de un scaun, ai avea mare nevoie să ştii câte ceva din „arta dezlegării".

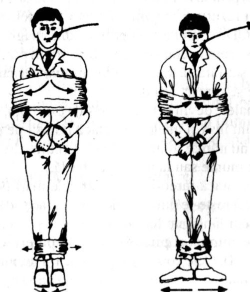
Pentru a te elibera nu e nevoie să fii un superexpert – ca iluzionistul David Copperfield de la TV – ci mai ales să acţionezi *dibaci şi preventiv*: în timp ce te leagă, încearcă să te „umfli" pe ascuns, pentru ca legăturile rezultate să fie cât mai slabe, cât mai largi. Ţine minte că slăbirea legăturii ori cât de puţin, chiar *numai cu 15 mm,* poate permite eliberarea prin metodele expuse mai jos.

Adeseori poţi slăbi legăturile şi mai mult: de exemplu, joacă teatru şi fă-i pe agresori să te lege aşa cum vrei tu – nu cum vor ei. Încordează-te contra funiei, cablului electric sau sârmei. Sau, nişte spire care se suprapun la legare – pot fi mai târziu manevrate să se descalece şi să slăbească legătura. Poţi să scapi mai uşor când eşti legat, chiar înfăşurat cu o singură funie lungă, decât în cazul mai multor legături cu sfori scurte, aplicate în diverse puncte – glezne, încheieturile mâinilor, piept, braţe.

Adică:

– Dacă te leagă *cu braţele lipite de corp:* trage mult aer în piept. Trage mult umerii în spate. Încordează şi îndoaie braţele contra legăturilor. Încearcă să îndoi braţele: simulează dureri insuportabile la subsuori şi pretinzând că te freci în locurile dureroase, încrucişează braţele – apoi trage de funie ca s-o slăbeşti cât mai mult, agăţând-o cu un deget în perioada când cel ce te leagă nu-ţi vede manevra (fig. 4.8).

– Îţi leagă *mâinile, sau încheieturile mâinilor:* încordează-le contra funiei, sârmei, legături; ajută-te apăsând vârfurile degetelor şi vice-versa. Folosind astfel



4.8. *Încordează-te şi inspiră când te leagă; relaxează-te şi expiră ca să scapi*



4.7. *Apucă-i antebraţul, intră şi roteşte-te – contra împingerii din faţă*



4.6. *Răsturnarea antebraţului – împotriva atacului de sus*



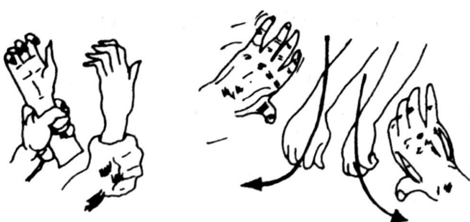
4.5. *Blocarea cotului – împotriva atacului de jos*



4.4. *Protejarea capului şi rinichilor când eşti lovit la sol*







4.3. *Dă-i peste cap degetele groase*





4.2. *Cum scapi dintr-o apucare*

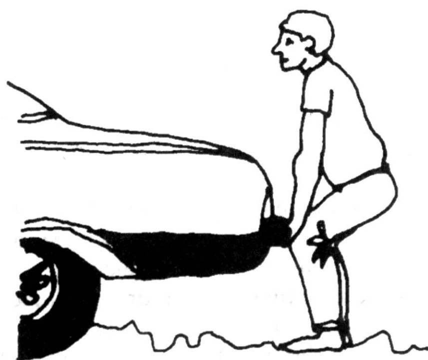


4.1. *Autoapărarea într-o înghesuială:*
a - arcuieşte corpul; b - pluteşte în mulţime

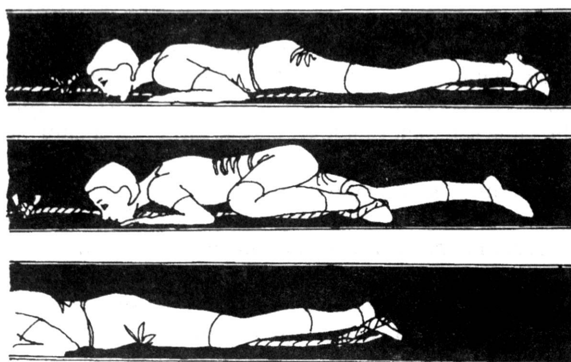




3.10. *Metode de împingere*



3.9. *Ridicarea corectă a greutăţilor mari*



3.8. *Târâşul prin tunel - cu bucla de sprijin la picior*



Nu



Da



Totul e OK



Luaţi-ne



Aterizează în direcţia aceasta



Nu ateriza aici



Pot să merg mai departe



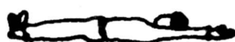
Aruncă scrisoarea/ pachetul



Radioul meu este în ordine

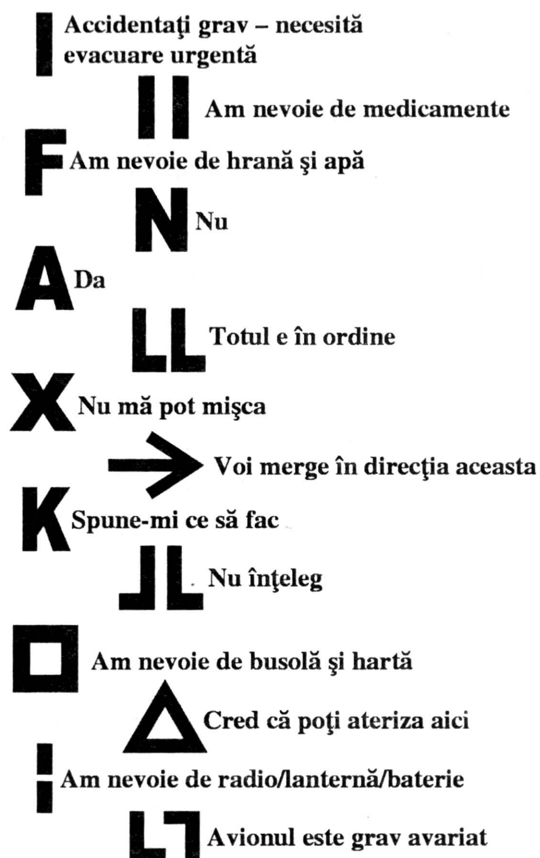


Am nevoie de ajutor tehnic



Am nevoie de ajutor medical

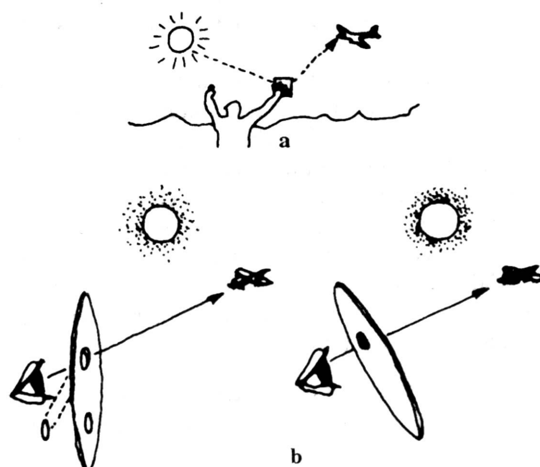
3.7. *Codul de semnale Sol - Aer cu gesturi*



3.6. *Codul de semnale Sol-Aer cu marcaje*

A	• —	S	• • •
B	— • • •	T	—
C	— • — •	U	• • —
D	— • •	V	• • • —
E	•	W	• — —
F	• • — •	X	— • • —
G	— — •	Y	— • — —
H	• • • •	Z	— — • •
I	• •	1	• — — — —
J	• — — —	2	• • — — —
K	— • —	3	• • • — —
L	• — • •	4	• • • • —
M	— —	5	• • • • •
N	— •	6	— • • • •
O	— — —	7	— — • • •
P	• — — •	8	— — — • •
Q	— — • —	9	— — — — •
R	• — •	0	— — — — —

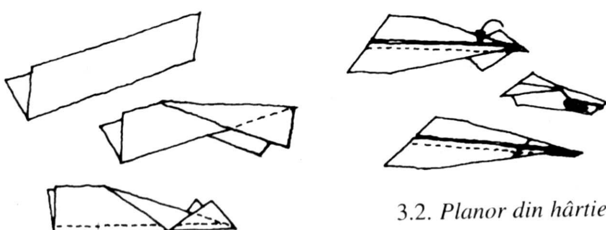
3.5. *Alfabetul Morse*



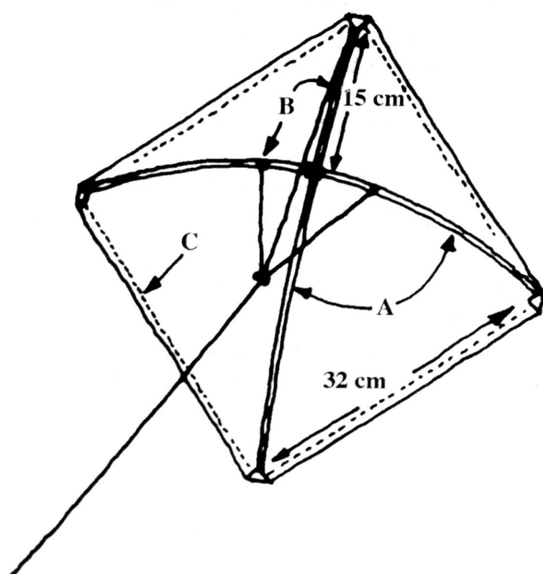
3.4. *Semnalizarea cu oglinda*
a - simplă; b - discul de tinichea găurit – trebuie înclinat până ce pata de lumină ajunge în gaură



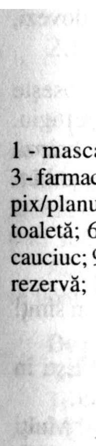
3.3. *Scrierea cu umbre pe sol*



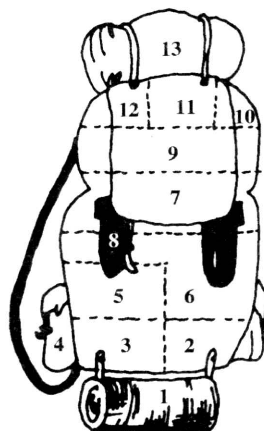
3.2. *Planor din hârtie*

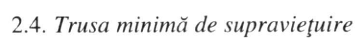


3.1. *Zmeu:*
a - speteze; b - sfori; c - tiv



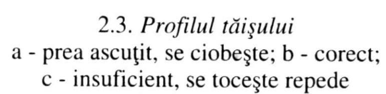
2.5. *Bagajul/rucsacul de salvare*
1 - masca de gaze; 2 - raţia intangibilă de alimente; 3 - farmacie; 4 - mănuşi de protecţie ABC/caiet de notiţe, pix/planul de salvare/lanternă/chibrituri; 5 - trusa de toaletă; 6 - rufe, ciorapi etc.; 7 - haine; 8 - cizme din cauciuc; 9 - costum de protecţie ABC; 10 - radio, baterii rezervă; 11 - veselă; 12 - diverse; 13 - sac de dormit; 14 - trusă cu documente



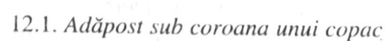


2.4. *Trusa minimă de supravieţuire*

A B C



2.3. *Profilul tăişului*
a - prea ascuţit, se ciobeşte; b - corect;
c - insuficient, se toceşte repede



12.1. *Adăpost sub coroana unui copac*